2010年度人生攻略

NO.1

COAY Books

目录
Content

- 第1节：前言
- 第2节：白羊座整体运势(1)
- 第3节：白羊座整体运势(2)
- 第4节：白羊座整体运势(3)
- 第5节：白羊座整体运势(4)
- 第6节：白羊座整体运势(5)
- 第7节：白羊座整体运势(6)
- 第8节：白羊座整体运势(7)
- 第9节：白羊座整体运势(8)
- 第10节：白羊座整体运势(9)
- 第11节：白羊座整体运势(10)
- 第12节：白羊座整体运势(11)
- 第13节：白羊座整体运势(12)
- 第14节：白羊座整体运势(13)
- 第15节：金牛座整体运势(1)
- 第16节：金牛座整体运势(2)
- 第17节：金牛座整体运势(3)
- 第18节：金牛座整体运势(4)
- 第19节：金牛座整体运势(5)
- 第20节：金牛座整体运势(6)
- 第21节：金牛座整体运势(7)
- 第22节：金牛座整体运势(8)
- 第23节：金牛座整体运势(9)
- 第24节：金牛座整体运势(10)
- 第25节：金牛座整体运势(11)
- 第26节：金牛座整体运势(12)
- 第27节：金牛座整体运势(13)
- 第28节：金牛座整体运势(14)
- 第29节：双子座整体运势(1)
- 第30节：双子座整体运势(2)

- 第31节：双子座整体运势(3)
- 第32节：双子座整体运势(4)
- 第33节：双子座整体运势(5)
- 第34节：双子座整体运势(6)
- 第35节：双子座整体运势(7)
- 第36节：双子座整体运势(8)
- 第37节：双子座整体运势(9)
- 第38节：双子座整体运势(10)
- 第39节：双子座整体运势(11)
- 第40节：双子座整体运势(12)
- 第41节：双子座整体运势(13)
- 第42节：巨蟹座整体运势(1)
- 第43节：巨蟹座整体运势(2)
- 第44节：巨蟹座整体运势(3)
- 第45节：巨蟹座整体运势(4)
- 第46节：巨蟹座整体运势(5)
- 第47节：巨蟹座整体运势(6)
- 第48节：巨蟹座整体运势(7)
- 第49节：巨蟹座整体运势(8)
- 第50节：巨蟹座整体运势(9)
- 第51节：巨蟹座整体运势(10)
- 第52节：巨蟹座整体运势(11)
- 第53节：巨蟹座整体运势(12)
- 第54节：巨蟹座整体运势(13)
- 第55节：巨蟹座整体运势(14)
- 第56节：巨蟹座整体运势(15)
- 第57节：巨蟹座整体运势(16)
- 第58节：巨蟹座整体运势(17)
- 第59节：巨蟹座整体运势(18)

第1节：前言

前言

转眼间2009年已经过去，2010年即将来临，全新的一年迎来了崭新的气象，一想到这一点，全身便充满了力量，彷彿又站在起跑线上，准备冲刺。

在此为你呈上《2010十二星座运程全书》，提前揭开未来一年的秘密！

本书内容分三大部分，第一部分谈的是星座印象，捨弃了以往刻板制式的叙述，反而是结合对当下人物的观察，为各个星座揭开面纱，做出贴切且生动的描述。

第二部分，谈的是各个星座在2010年的详细运势，涵盖生活中的方方面面，让你早一步知道：应该提防谁出的招，什么时候该朝哪个方向全力以赴，让你过得轻鬆写意，也可事半功倍。

第三部分则是本书的一大特色，史无前例地增加个人保健知识，将各星座可能发生的健康危机与时下的文明病作结合，提出了"生存之道"--该怎麽吃、该怎麽做，直截了当告知各位。不过，人体的健康并不单靠某一器官或某一部位撑持，五脏六腑息息相关，因此建议读者可浏览所有星座的生存之道，全方位保健才最安心。

最后，本书能完成，必须感谢许多专业人士的协助以及出版社的指点与赏识，也希望本书能给正在阅读的您一点启发与建议。

感激不尽！

第2节：白羊座整体运势(1)

Chapter 01 白羊座整体运势

白羊座神话谈

希腊有个国王名为阿撒玛斯，与王妃涅佩拉生下一对龙凤胎之后，又因喜新厌旧而休妻，迎娶底比斯的伊诺公主。

涅佩拉担心伊诺会加害自己的龙凤胎，尤其是儿子弗里瑟斯，好让伊诺的亲生儿子登上王位，因而不断的向天神祈祷自己的孩子能平安。

果然，伊诺心裡正是这样盘算着。她在人民播种之前，先将所有的穀种弄熟，再发给人民去种田，结果自然是一无所成，闹成飢荒。

当国王派人去神殿请示该如何应付天灾，伊诺要使者假传神谕，说：如若不把弗里瑟斯当作献祭品，该国将永远长不出农作物，人民便要受苦了。

弗里瑟斯面临生命危险之时，生母涅佩拉的祈祷终于被天神听见了。天神派遣一头黄金白羊去救这对双胞胎胎兄妹，黄金白羊驼着他们一路飞越千山万水，未料龙凤胎之中的妹妹赫雷不慎跌落大海，而哥哥弗里瑟斯则安然无恙。

后来，弗里瑟斯将这头对他有救命之恩的黄金白羊献祭出去，黄金白羊被升上天幕，成了白羊座，其形态就是一边回头伤心的看着落水的妹妹赫雷，一边忠心的守护着哥哥弗里瑟斯。

白羊座印象

刻板形象白羊座

活力十足，耐性缺乏。自信且自我意识强烈，容易忽略他人感受。火车头性格，不甘屈居老二。开朗而热情，具领袖魅力。正义感强烈，口直心快，容易得罪人。爱恨分明。

崭新印象白羊座

◎拓荒者性格，全为寻找自我定位

对于白羊女子来说，没有比找到自己独一无二的位置更重要的事，"老二哲学"在她们身上是完全行不通的，白羊女子可不坐冷板凳。在团体或工作、人际小圈圈当中，本身具有领袖魅力的白羊女子会很希望能当上头头，独领风骚，即使为此必须牺牲个人时间或负担比较多的责任，她们都甘之如饴--只要是稳坐第一位。但如果说话不能起到一定作用，影响力无法扩及其他人，还得向别人俯首称臣，那她们就会快速闪到一边去，连个礼貌性的理由都懒得给。

这种特质投射在工作上，使白羊女子经常扮演拓荒者的角色，并乐此不疲。因为白羊女子的自我意识强烈，非常希望找到自己独特的定位，希望世界上就有那麽一件事是只有自己专精又拿手，但别人却望尘莫及的。这使得白羊女子像拓荒者一样，四处探险，这边鑽鑽、那边探探，寻找珍贵的矿藏。但由于白羊女子欠缺耐性，往往是付出些许心力，但探勘的结果不甚如意时，随手就放弃了，哪裡知道其实只要再撑一段时间，所寻获的矿藏会比想象中更惊人?

◎活力有馀，耐性不足

崭露头角、登上个人舞台的白羊女子与平凡不得志的白羊女子之间，有很大的差别。能够得偿所愿，找到自我定位与特殊价值的白羊女子，除了有冲劲、够积极、很乐观、愿意多方面尝试之外，最重要的是，她们还具备了"耐心"。

是的，耐心，正是许多白羊女子最缺乏的个人特质之一。

白羊女子多是好奇宝宝，这个也想碰碰，那个也想动动，兴趣广泛，所到之处，多少都能做出不差的成果，但真正能够达到梦想中"专才"地位的却不多。"通才"并没有什么不好，但是对白羊女子来说，不管"通才"的范围涵盖有多广，都难以显示出特别。偏偏她们在某个领域施了力，却看不到立竿见影的效果，马上就抽手，随即转战他方，实在可惜！

如果能再坚持久一点，便能发现在这个领域中，她们的确能找出一条只属于自己的路，或在职场上找到自己无可取代的重要性，但是

她们往往太早放弃，不是因为吃不了苦头，而是因为没有定性的缘故。

第3节：白羊座整体运势(2)

在白羊女子之中，可以挖掘出一箩筐功亏一篑的实例。找不到自我定位的白羊女子，不是你不够特别，而是在爆发力破表的同时，也要注意耐性出缺的问题。

◎竞争意识高昂，遇强则强

能够把白羊女子留在某个领域，让她拼了命的表现，非竞争对手莫属。

虽然白羊女子总是在创新求变，不断的开始，不断的结束，但如果在她一头闯进的领域中，有个无法忽视的对手，有个别人始终不能完成的目标，那麽，对她来说，这个领域就非常的诱人。

白羊女子面对竞争对手时，会提高战斗力，对手有多强，她会努力让自己比对方高出一阶，使出浑身解数来得到第一。对白羊女子来说，"第一"本来就应该是她的囊中之物，她非常讨厌输掉的感觉，在压力下，她反而斗志昂扬。

如果在她门感兴趣的领域中，有个"从来没有人达成过的目标"，这就是她的竞争对象了！行动力超强的她会矢志达成目标，摘下这个荣耀，这可以满足她内心想脱颖而出的渴望。

◎实话直说，小人来犯

白羊女子的有话直说，与个性冲动、态度直接有关係。

在人际关係上，她们不太会搞小动作，算是可以安心相处的伙伴。但是，如果遇到让她们反感，或企图陷害、中伤她们的人，白羊女子可等不了"君子报仇，三年不晚"，也不会为了维持表面和平而忍气吞声。事实上，她们更倾向"有什么话，大家摊开来一次讲清楚"，然后合则聚，不合则散。她们待人处事明快果断，绝不容这种鸟事拖拖拉拉。

对待知己与泛泛之交，白羊女子更是有话直说，哪管朋友会不会尴尬或当场发火，反正她要说就是要说，谁也拦不了的啦！如果因为

说了实话而跟别人当面冲起来，白羊女子也是没有在怕的！她觉得她是为了你好，才说出了大实话--其实有大部分原因是"憋不住"，她的想法是：反正你就是这样的人啊，既是如使，又何必怕我说呢?

这让人满心惊胆跳的。纵使白羊女子认为自己坦荡荡，一根肠子通到底，但很容易得罪人而不自知，因此经常有人际困扰。在别人眼中，她的直言不讳确实令人头大，有的人会刻意排挤白羊女子，有的人会记恨，在背地裡搞些小动作。虽然白羊女子很率性，觉得被排挤就被排挤呗，反正她们才不在乎那些无聊透顶的人，但是有些记恨的人相当难缠，会一天到晚找机会作弄她们，令白羊女子烦不胜烦。

第4节：白羊座整体运势(3)

终归一句话，白羊女子很会"做事"，但不太会"做人"。如果不想常常抱怨犯小人，有比手指戴尾戒更好的防范方式：学点"做人"的道理，别那麽直接。

换个角度想，身为白羊女子的朋友却能够充分利用她们的特质。

如果你需要建言，或想听听别人对你或你的男朋友有什么看法，找白羊女子准没错，但请先准备一颗强壮的心脏，因为她们这一开口，可没有拐弯抹角的客气话，就算有，你也一定听得出来，因为她们很诚实，不擅长说谎。她的评论会像连发性子弹一样，咻咻咻咻的朝你飞过来，再不中听你都得挺住，因为那可是她们的肺腑之言。

◎慷慨大方，好友很受用

由于个性不善于讨好别人，白羊女子或许可以相交满天下，但真正称得上是"朋友"的--这裡所说的"朋友"是指"诚心相交，诚意相待"，并不是那种"无法归类的认识的人，统称为朋友"的"朋友"--却是没有多少，再者由于白羊女子对朋友怀有很深的期待，若有人让她觉得水准不高，彼此的格调不搭，她就会远离这样的朋友，到最后，知己好友就更少了。

不过，对于义气相投的好友，她们向来都很大方。白羊女子得志的时候，在经济能力许可的范围内，有得吃、有得玩，她们不会少算好友一份，要给一定给得很大方；出国去玩，一定记得为好友准备一份体面好礼；当好友手头拮据，经济发生困难时，她们不会捂着钱囊，摇手说"没钱！不借！"。当你是她认定的好友，她心裡便对你产生了一种责任心，有着侠义性格的她怎麽能够眼睁睁的看着好友穷途末路、落魄潦倒？这时候，她们肯定是要出手相助的。

但有时候，白羊女子的好友也会有些怨叹。

白羊女子容易结交新朋友，对待新朋友也很慷慨，这时好友可能会在心裡犯嘀咕，新朋友怎麽能得到这麽好--甚至比自己更好的礼遇

呢?

换个角度想，对白羊女子来说，新朋友有点像是新玩具，总能引发好奇。以她缺乏耐性，以及对朋友的诸多期许，如果这个新朋友不够Match，能撑得了多久呢？当然，这是指新朋友没有被直言快语吓跑的情况之下。

所以，不要再吃味了！白羊女子的好友们。

◎不为爱折腰，永远保持自我

白羊座的女人不当男人的附属品，也不会是任何男人挂在手臂上的装饰品。

在爱情方面，白羊女子也容易犯冲动。她们的恋爱可分两种，一种是冲动派，像烟花一样，点燃了就往天上冲，绚烂过后便迅速完结，再也没下文了。

第5节：白羊座整体运势(4)

但是，她们更渴望绵密细緻的爱情，就像是拿铁咖啡上的奶泡一样。生命中真正的男主角不可以是懦弱无能的软脚虾，至少，他得跟得上她的脚步才行--但是，这还不够好！若能超越在她们之前，以英雄之姿登场，那就太完美了。在白羊女子心裡，渴求的是一个懂得欣赏她们、让她们能打从心裡尊敬的男士，同样的，她们也能欣赏爱人的才华，深深为其拜服。

但是，要白羊女子採取主动攻势比较困难，这方面她们倒是保守多了，认为男人应当先表白，对女人献殷勤，好好的表现出交往的诚意，摆开追求的架势，所以当真爱来临，她们不会在心动瞬间就拜倒在西装裤下，反而会装得很酷、很难搞、很难讨好，其实这是"放马过来"的讯号，男人可不要误判情势，以为自己出局了。

有的女人平时很刚强，爱情来敲门就浑身软趴趴，但白羊女子可不会。她们好强，也很好胜，不用柔弱的姿态来索求男人的爱，她们要的是"做自己"，像个女王一样，安坐在宝座上接受男人的求爱。

恋爱之后，结婚之后，不管是家管，或是工作，她们都希望能有所表现。这时她们做什么像什么，当家管，能大事小事一把抓，还是丈夫最大、最稳的靠山。对她们来说，只要好好的发挥，"某人的妻子"并不是附属品，而是一个独一无二的角色。她们能在居家生活中找到个人定位，但依然不会屈居幕后，也不会甘心只当无名英雄。

她们要自由，永远有主见，还想出风头！

只要能满足这些渴望，有白羊女子为伴的生活，男人是很好过的。

白羊座2010年运程预测

【整体运势】

白羊女子一向以元气、爆发力、战斗力为招牌标记，但在生日之前，却显得有些无力，提不起劲来做事，这跟你的本性不合。

而这也是一段难受时光，挑战会直接找上你。换作是以往，你早就摩拳擦掌，跳起来勾勾手指，等着接招了，但这时却只能任挑战不断的袭来，企图击溃你，过程当中，过去你深深相信的自己将一再被粉碎。对白羊女子来说，这种痛苦犹如千刀万剐。

但是你要相信，没有彻底的毁灭，就没有完整的重生。每一次挑战来袭，如果你都能坦然接受，努力挺过去，你会变得更成熟，更经得起考验；如果不挺过去，未来也不会有大破大立的格局。

It"s up to you！

另外，一些过往的秘密有被掀开的可能，你会感到不习惯，但不至于影响情绪。

第6节：白羊座整体运势(5)

过了生日之后，活力又重新回到你身上，像是又活了过来一般。这时候的你，脑中突然涌来许多创意，一花一木、一人一景都会让你的灵感源源不绝，想象力天马行空，且非常的想要表现自己。

这时的你跟小孩子有缘分，也乐于去亲近他们。以往看到乳臭未乾的小屁孩子，你可能会翻个白眼，懒得跟他们打交道，也看不出小孩有什么可爱之处，但现在你可能会觉得小孩真可爱，好好玩。跟童稚小儿共处一段时间，会给你好心情。

特别要注意的是，白羊女子的性格本来大胆、积极、爱冒险，平时已有过度乐观的倾向，这段时间，这个倾向又被加强了。要格外小心，踏实才稳当，处事不要採取类似赌博的冒险方式--这可要多多按捺了，因为你真的会很想放手一搏啊！

【工作与事业】

生日之前，白羊女子会收敛与生俱来的急躁与没耐性，对于自己负责的工作、自己想要完成的目标，心裡会有一种前所未有的笃定，有信心能逐步完成，对你来说，这种感觉还满新鲜的。

虽是如此，生活上所遭遇的挑战也会在工作中同步出现，你的一些习惯作法可能会被放大检视，遭到批评。你会觉得莫名其妙，为什么以前这样做没问题，但现在就行不通，或者被迫改变呢？再加上上司的强势作风，严格近乎挑剔的态度，可能会让你受不了，你忍不住要想：这是招谁惹谁了？干嘛要处处针对我呢？

纵使难忍，这也只是一个难关罢了，如果你能咬紧牙关撑过去，未来就有好果子吃，因为你的工作经验值提升了。如果你能在这一波波考验过后，学到经验并将其转化成自己的一部分，并从中修正自己的缺失，要开运就不难了！你可能会在所属单位裡被拔擢，就算是离职，另觅新东家，也会有不错的际遇。

生日过后，在工作场合中，你变得更有自信了，也比较能认同自己的价值。若是上司长官依旧权威高压、强势作风，你也不怕了，不再反覆问自己：到底我哪裡不好？哪裡不对？为什么我总是被挑剔呢？是不是故意针对我？

你开始勇于表达自己的想法，敢跟上司主管表达意见。他们的领导风格过于严厉，你敢直言不讳。当然，看在其他同事眼中，此举好像有点危险，要冒着丢饭碗的风险，但只要你有条有理、心平气和的抒发己见，应该是没有问题。

另外，你有可能被非正式提升，跟在上位者一同做事或共同负责专桉，暂时被提携为同等地位，与上位者成为伙伴关係--这当然是对你的肯定，让你有机会展现超越你原有职位的能力。但是，得意切勿忘形，你要注意，千万别掠了上司的风头，要谨记：会做事，更要会做人。放心，你的才能自然有人看得见，只要记住：你的本性不会让自己太低调，但顾全上司的颜面才是首要之务，

第7节：白羊座整体运势(6)

不过，你仍然会有离开公司，另择良木而栖的冲动就是了。

对于创意工作者来说，这段时间是很欢快的，生活上有许多事物都能触发你的创意，而你也有股想将它们表现出来的欲望--不只是欲望，你会将它付诸行动。如果多与孩童、有童稚之心的人相处，或接触艺术、表演等各种创作活动，会更加启动你脑袋的活力。

【人际关係】

白羊女子最需要的就是友情的支援。在生日前，朋友扮演至关重要的角色，是很好的倾吐对象，也是心中有千千结时，最好的商量对象。

你会很想跟同好一起学习，讨论对未来的愿景与希望，彼此互相交流，达到打气的效果。不过，在你心中仍有矛盾，一方面你想大刀阔斧的去做些事，突破为自己设下的囿限，但另一方面，你又忍不住会限制自己的发展。这一进一退两股力量在内心拉扯，会让你鬱闷不开，更甚者会影响健康。

多跟朋友谈谈，或许有助于釐清你心裡的矛盾。自然，这时你比较有机会遇见善于分析、抚慰人心，或者能从旁指点你处理问题的朋友。但是，朋友也不见得个个都是帮忙来着，仍然会有一些朋友会害到你，可别病急乱投医哦。

过了生日以后，你又回复本色，自我意识抬头，会比过去更强调自我--我想这样、我想那样、照我说的话去做等等。固然显示你的自信值回升，但也要小心会有人反弹，尤其是职场人际关係，不管对上对下，平辈相处，都要多加留意，一旦开罪人，后果难以处理。

此外，有伴侣的白羊女子将面临另一个问题，就是伴侣可能因为心疼你、关爱你，而对你的上司感到不满，或为你的工作困境感到愤慨，进而对你的公司同仁说话口气欠佳、态度不客气。受委屈时，有人帮着出气当然很甜蜜，但这会让你很难做人，毕竟你也不想公私不

分，何况你一向都能自己解决这些溷乱，其实不劳伴侣出手，但拒绝他又彷彿在回绝他的好意，很苦恼哩！

【财运】

生日前，财运有得有失，总的来说，不算很好。

你可能会因为朋友的关係而得财或失财，比方一起投资事业，或经人介绍买了几支未上市股票等等。不管结果是得是失，都会为你打开一扇不同以往的理财之门，这是当初料想不到的收穫。

过了生日以后，在用钱习惯上应该要变得谨慎，这一点你可以做得到，因为你会对有形的物质、存款的数字、财务的进出感到不安，好像你随时会缺钱，或突然间落得一无所有似的。但是，这不一定是在暗指你会有财务危机，它比较像是内心的感受，莫名的恐慌，很可能不会成真，但你就是脱离不了这层不必要的忧虑。

第8节：白羊座整体运势(7)

要注意的破财方向是，理财不要以放手一搏、宛如赌博的方式操作。你一定会很想很想，但绝对要克制自己不能这样做，毕竟赚钱也是不容易的呀。

另外就是，不要为了别人的期许--比如说男友希望你胸部大一点，朋友觉得你割双眼皮比较好看，父母希望你在亲友面前出手大方，让他们有面子等等--而做了不必要的花费喔。

【自我成长与学习】

世界上所有的投资都没有稳赚不赔的，除非是投资在自己身上，这时你会有此体认。你将看到自己能力不足的地方，而且非常在意，将依照目前工作的需求，或为了更上一层楼，或者朝未来发展的方向，为自己展开培训计画。

除了吸收务实有用的知识以外，你也在学习放下"我"，用不同于过去的眼光看待世界。白羊女子往往以"我"为中心，彷彿世界绕着自己转，因此这番改变的影响就格外巨大。只有在放下"我"的时候，心眼才能真正看到其他人的存在，如他人的痛苦、他人的困境、他人的挣扎。白羊女子今年可能会加入慈善团体，从事公益活动，以各种方式帮助他人。

这不仅仅是灵光一现的念头，更能为生活与工作上的压力找到宣洩的出口，也会因此扩大视野，获得成长，以及梦寐以求的好运。

【爱情】

在生日之前，有伴侣的白羊女子就像跑在天秤臂上，这天秤一端是满足自我，另一端是满足伴侣，不管天秤倾向哪一边，你都会有某些需求被满足，某些自我被剥离。你会想，究竟是一个人生活比较快乐，还是牺牲部分自由，两个人在一起比较幸福。经过一番思考，你或许可以找到新的相处模式，可能会感觉更自由，或者更受限制，让你不断的循环思考这个问题。

此时也容易想起前男友，不由自主的将他与现任伴侣作比较。前男友的好，在于他跟你的关係已经终止，你并不会因为他而受到拘束，因而使他加分不少，让你的心意有些动摇。如果他真的出现生活中，你可能会对现有的爱情关係感到迷惑。

过了生日之后，你与伴侣的关係转趋务实，如果你们的情感基础不够稳固，就可能会萌生分手的念头。尤其当你开始觉得伴侣不瞭解你，老是跟你唱反调，开始觉得他顽固、古板、规矩太多，再加上现实生活的压力又那麽大，上司给的工作压力又那麽重，你对自由的嚮往就更强烈了。在这些推力之下，如果刚好又有个风趣幽默的男士来讨你欢心，形成一股往外拉的拉力……那原有的伴侣关係就危险了。

第9节：白羊座整体运势(8)

对于单身的的来说，生日前，可能会遇到内心有大爱与慈悲心的男人，他可能会出现在宗教聚会、公益团体、社会福利机构等地。虽然这看起来是个有爱心、肯付出的理想男人，但在爱情国度裡，他对你的爱究竟是真爱，亦或是给普罗大众的关爱，两者的差别很大，可能连你自己都有点搞不清楚你是爱他这个人，还是欣赏他所表现出来的一切。在还没有弄清楚两人之间存在着什么之前，请不要承诺你做不到的事，给出你给不起的东西。

过了生日以后，会遇到很不错的对象，优雅、风趣、幽默、有活力，且具有尊贵的气质。他瞭解你，他能帮助你释放这段时间的压力，他成熟又不失趣味，让你觉得非常完美，这正是你所要的男人，因此会很快陷入爱河。

这麽棒的男人要到哪儿去找？对白羊女子来说，娱乐场所、小朋友聚集的地方，或是任何展现个人才华的场所，都是邂逅的好地点。

【健康】

生日之前，要尽量保持生活规律，按照生理时钟日常作息，不要逞强熬夜或早起，否则伤肝。另外，也要注意骨头与皮肤健康。

生日过后，白羊女子的老症头--头部易有不适，消化道与乳房等器官的健康需要重视。

白羊座2010年养生之道

白羊座2010年养生之道

养生之道，虽然未必人人能知其中诀窍，但是，保健之道却是大家早就已经耳熟能详的。

可惜的是，知道却不一定会做到。维持生活的规律，按照生理时钟日常作息，早睡早起身体好，这些都是老生常谈了，再叨念下去，白羊女子的耳朵都要出油了，但是，实际做到的却没有几人，于是这样的观念便循环不断的推广着。

过去的人们因为没有太多的娱乐，日出而作，日落而息是很容易维持的习惯，但现在？太难了！数数看夜裡有多少娱乐啊！看夜景、赏星星这类在户外的休閒活动，至少还能呼吸到清新空气，但泡夜店、游车河、吃"吃到饱"的宵夜大餐，看午夜场的电影，上网聊天、玩线上游戏，随便举例就有好多的娱乐。

夜间娱乐可以放鬆身心，释放压力，适度倒也无妨，然而就算是适度，还是容易伤肝。这几年，肝脏疾病引起许多的重视。人们未必能够一一列举肝脏对身体所做的贡献，但至少都知道"肝若是健康，人生是彩色的；肝若是不健康，人生是黑白的"，很简单的一句话就勾勒出肝脏的重要性，其他言简意赅如"肝是沉默的器官"，也表达了当人们不断的用熬夜、透支体力、饮酒、胡吃胡喝、乱服成药等方式来虐待肝脏，它是不会发出哀嚎的。我们都听说过有人抱怨胃痛、心绞痛，却没有人会说"我的肝好痛"，因为它总是默默的承受各种不适。

第10节：白羊座整体运势(9)

当你通宵达旦的工作，或者彻夜不眠的玩乐，肝都会陪着你超时加班，绝不休息，也因此它容易产生疾患。一旦肝脏出现病徵，所影响的范围包括全身，消化不良、吸收不好、肤色难看、无精打采、免疫力低下、容易生病……太多了，无怪乎有人说，熬夜伤肝，就是在燃烧生命。

作息不正常所造成的负面影响

长此以往，可能会造成生理时钟容易紊乱，等于是该吃饭的时候，消化系统已经准备好要迎接食物的来临，期待却落空，消化液如胃酸等已然分泌，空腹中却没有食物可以消化，容易造成消化系统受损，如：胃壁便薄、消化道溃疡等等。

在本该精神奕奕的白天裡睡眠，反而容易愈睡愈累，起床后容易有一种"要是早知道这样，不如乾脆别睡了"的感觉，而在本该休养生息的夜晚，却容易因为生理时钟大乱而产生睡眠障碍，演变成不易入眠、不易深眠，整个晚上都在数羊儿，隔天挂着黑眼圈出门，长久下来，脸上就有了熊猫眼的特徵。

另外，熬夜也可能会造成肝功能异常、内分泌失调、体内酸硷失衡、全身无力、免疫力溷乱等问题。

而且，作息不正常也容易使人际关係出现变数。与伴侣或家人作息不同，会使大家虽然同住在一个屋簷下，一天却讲不到几句话，造成感情、亲情的疏离。而就算是与朋友交往，众人皆睡我独醒，众人皆醒我独睡，使得朋友偶尔想约出去一起游玩也变得不可行，社交活动容易受挫。

谁让肝脏不舒服?

◎要保护肝脏，最重要的就是要揪出谁会让它受损，危险因子条列如下：

◎食用醃渍食品，或受到黄麴毒素感染、发霉的食品；

◎压力太大，过度劳累；
◎生活作息不正常；
◎饮食失调，营养不均衡；
◎酗酒、抽烟、滥用药物；
◎居处肮髒不洁的环境；
◎没有做好个人卫生，如：共用毛巾、牙刷、针头等等。
肝脏累了的徵兆
◎感到疲倦；
◎容易失眠；
◎轻易动怒；
◎口乾舌燥；
◎易感口苦；
◎偶感噁心；
◎食慾不振；
◎消化不良；
◎腹痛腹胀；
◎体重减轻；
◎体内荷尔蒙分泌失调。
◎可能出现黄疸症状，皮肤失去光泽，是女人避之唯恐不及的"黄脸婆"模样。
肝脏保健?优食之道

第11节：白羊座整体运势(10)

◎保护肝脏，尽量不要挑食，每餐勤换菜色、食物种类，才能营养均衡。你应该多摄取以下的食物：

◎必备营养素：维生素A、维他素B群、维生素C、维生素D、维生素E、硫。

◎新鲜的蔬菜水果，如：甜菜、胡萝卜、黄瓜、蘑菇、芦笋、青江菜、油菜、空心菜、青花菜、莴苣、葱、蒜、香蕉、苹果、葡萄、柑橘、酪梨（牛油果）、芭乐、奇异果、草莓等等。

◎其他好食物，如：糙米、五穀杂粮、小麦胚芽、全穀类、坚果类、咖哩、海藻、海带、蚬贝，以及未施打抗生素与生长激素的健康肉类，以瘦肉为佳，新鲜海产也是好选择。

◎优质烹调方式；少油、少盐，清澹为宜。

◎可考虑选用的保健食品：啤酒酵母、乳酸菌、绿藻、蓝绿藻、薑黄（孕妇不宜）。

肝脏保健?有所不吃

肝脏的功能五花八门，一旦受损，影响健康甚钜，不可不慎。以下点名的食物也不是说要完全禁食，而是适度、适量食用，千万不要让它们成为餐桌上的常客，请它们偶尔来当特别来宾，过个小瘾就好囉。

◎尽量避免烧烤食物，如：现在正流行的BBQ、自助烧烤。直接与炭火接触、烤得焦焦脆脆、表面呈现炭火焦黑的肉类虽然很香很诱人，但饱含了大量致癌物质。

◎高温烹调且油腻的食物，少吃为妙，如：炸鸡腿、炸肉块。

◎烟燻食物常添加硝酸盐、亚硝酸盐等防腐剂，尽量少吃，如：香肠、腊肉、培根等等。

◎加工食物裡面的添加物也不少，能免则免，如：鱼丸、饺类等等。

◎醃渍食品也要少吃，如：臭豆腐、豆腐乳、醃鱼、醃菜等等。

◎潮湿多热的天气容易使黄麴菌大量繁殖，过程中也会产生致命的黄麴毒素，常见于花生及其製品，如：花生酱、花生糖等等。其他如不新鲜或储存条件不佳的五穀杂粮，以及动物的内脏也可能含有较高量的黄麴毒素，少吃为宜。

◎发霉的食物绝对不可以吃。

◎尽量避免喝酒，也避免抽烟及二手烟。

肝脏保健?从生活做起

要让肝脏健健康康，持续为我们工作，除了饮食需要注意之外，还有许多生活上的习惯必须要改变或建立，条列如下：

◎规律起居，尽量在晚上十一点以前就寝，睡眠要充足。

◎以中医观点，养成散步的习惯，有利于肝气的疏泄。

◎养成规律的运动习惯，但要避免过度剧烈的运动。

第12节：白羊座整体运势(11)

◎保持心情愉快，用理性思维化解情绪上的躁动，生气容易伤肝。

◎多食蔬果，多喝水，避免便秘。

◎不要滥用药物。这裡所说的"滥用药物"除了指非法毒品之外，还包括了非医师指示或处方的药物，如经常被人们自行服用的减肥药、感冒药、止痛药等等。

◎注意个人卫生，私人卫生用品如牙刷、牙线、毛巾、除毛刀，不与他人共用。

◎外食也要注意店家对清洁的要求，到公共场所也要注意卫生，此外，避免不必要的打针及输血，可有效防止肝炎的感染。

白羊座每月运势

一月

运势指数：48

本月主运：情绪管理是2010开年的第一课，最近的你似乎有些动辄得咎，心情也时阴时晴，让人觉得你真难相处。不错，情绪是你个人的事，爱怎麽样都随便你，但发作到影响别人的生活，那就太不应该囉。

本月贵人：射手座。

本月小人：水瓶座。

幸运色：橙色。

幸运数字：08、15、16。

幸运物：有凤凰图桉的小物。

小警语：人情留一线，日后好相见。

二月

运势指数：72

本月主运：工作量就像积木愈堆愈高，上司好像忘记你是一个人，也要吃饭，也要休息，一直交代你做这做那，半点体贴心也没有，让你边做边呕，还烦得要命。没办法，薪水阶级就是这麽无奈，与其气得指天咒地，不如苦中作乐好一些。

本月贵人：天蝎座。

本月小人：魔羯座。

幸运色：柠檬黄。

幸运数字：05、14、28。

幸运物：马克杯与绿茶包。

小警语：说上司的坏话前，记得先检查是否隔牆有耳，最重要的是，确认他没有站在你背后。

三月

运势指数：90

本月主运：有长途旅行的机会，不管是自由行或跟团走都很惬意。为了犒赏之前的辛劳，就把这次旅行敲定以玩乐为主，不需要知性，也不用特意瞭解文化价值，只要寻访当地的美食店家，个性小舖，尽情享乐，畅快便好。

本月贵人：白羊座。

本月小人：金牛座。

幸运色：奶油白。

幸运数字：01、06、26。

幸运物：显眼、个性化的行李吊牌。

小警语：看到新鲜刺激、挑战大胆的活动，不要一头热就栽进去，危险！

四月

运势指数：76

本月主运：最近的应酬变得多了，认识的人面也突然变广，许多新鲜的人事物都让你开了眼界，也因此，认识异性的机会变多了，不

管单身与否，都有怦然心动的感觉，很想再热恋一次。

第13节：白羊座整体运势(12)

本月贵人：金牛座。

本月小人：双子座。

幸运色：橙色。

幸运数字：01、04、29。

幸运物：强调眼部的化妆品。

小警语：收敛以往说话大剌剌的习惯，不要吓到人。

五月

运势指数：92

本月主运：女性魅力大幅增高，追求者前仆后继，让你有点措手不及，但是又感觉到飘飘然。单身的你可以细细过滤，从中找到不错的对象，至于已有伴侣的嘛，这就难说了，毕竟你的心已被撩动，就像站在情感交叉口，一边恋旧，一边贪新，内心摇摆不定。

本月贵人：处女座。

本月小人：射手座。

幸运色：海军蓝。

幸运数字：09、19、24。

幸运物：深V领素面上衣。

小警语：承诺不可轻许，你随口说说，有人会当真。

六月

运势指数：64

本月主运：行动力忽然削弱，很多事、很多好点子光是坐着想呀想是没有意义的，快点起身行动才是正事。避免"再等一下"变成你的新任口头禅，改说"好，我马上去办"。要是再犯懒下去，以后可是会后悔让机会一熘而逝。

本月贵人：魔羯座。

本月小人：双鱼座。

幸运色：土耳其蓝。

幸运数字：07、08、20。

幸运物：气势磅礴的行军进行曲。

小警语：关掉电视，它没那麽吸引你，你只是利用它来逃避现实。

七月

运势指数：42

本月主运：感情隐隐亮红灯，对现有恋情产生倦怠感，对男友的不满从5月就不断在酝酿发酵，因此浓情转澹，对他也不如以往的热情了。到底该怎麽做，你还没有确切决定，但他已然感觉很受伤。

本月贵人：天秤座。

本月小人：天蝎座。

幸运色：鹅黄色。

幸运数字：10、22、30。

幸运物：数位相框。

小警语：浮想联翩，导致做事不能专心，错误百出，还连累同事，真不应该。

八月

运势指数：34

本月主运：再也没有比"诸事小心"更好的省钱之道了。8月的你经常因为不谨慎或疏忽而丢三落四，把一些随身的重要物品给弄丢了，光是要再添购新品就得花了不少钱，当务之急不是把钱赚回来，而是敲敲你的脑袋，要它警醒些。

本月贵人：水瓶座。

本月小人：白羊座。

幸运色：桃红色。

第14节：白羊座整体运势(13)

幸运数字：14、21、28

幸运物：个人专用小黑板与可爱磁铁组。

小警语：不要强出风头，除了逞一时之快及招惹麻烦之外，没别的好处。

九月

运势指数：66

本月主运：参加公益活动可让你获益良多，从前你执着在"小我"，以为太阳绕着你转，地球必须听你号令，一有不快便拖着别人一起遭殃。你有必要睁开眼睛，看见别人的痛苦，帮助那些需要帮助的人，才会知道原来你是受上天宠爱的人，没什么好抱怨的。

本月贵人：双鱼座。

本月小人：巨蟹座。

幸运色：深蓝色。

幸运数字：13、15、17。

幸运物：专业跑步鞋。

小警语：乐于交友是好事，但不加筛选、照单全收就不妙，有少数人会戴着亲善的伪装面具来接近你，其心可议。

十月

运势指数：48

本月主运：沟通出状况，不是你词不达意，就是对方接收能力有问题，当两种可能一起发生时，事情就变得荒腔走板，要是耽误到正事那就不好了。必要的时候，找一个可靠的第三者帮忙当面解说。

本月贵人：双子座。

本月小人：狮子座。

幸运色：亮金色。

幸运数字：03、17、22。

幸运物：木质好梳子、大板梳。

小警语：花钱要节制，不要贪新鲜买了一大堆东西，等看到帐单时才恨不得剁手指。

十一月

运势指数：90

本月主运：工作再度堆积如山，但此时你的心态已经改变，加上工作运也很旺，上司交代一件，你办一件，交代一打，你连办十二件，简直是杀声震天，势如破竹，再棘手的工作都难不倒你！

本月贵人：狮子座。

本月小人：天秤座。

幸运色：咖啡色。

幸运数字：04、15、29。

幸运物：外型很拉风的高容量U盘。

小警语：你终究不是铁打的身子，睡眠少不得，当心头痛找上门。

十二月

运势指数：95

本月主运：新鲜创意多多，可运用在生活各层面，改善工作的流程、为日子添上一抹精彩、拿笔创作、用刀凋刻、在开会文件上的信手小涂鸦等等，你可恣意发挥，不见得要成就一番事业才叫创意满溢，能抒发内心、聊以遣怀便已足够。

本月贵人：巨蟹座。

本月小人：处女座。

幸运色：浅棕色。

幸运数字：07、22、26。

幸运物：糖果小玩意。

小警语：不要为了替谁撑面子就打肿脸充胖子，跟钱包过不去是很笨的事。

第15节：金牛座整体运势(1)

Chapter 02 金牛座整体运势

金牛座神话谈

腓尼基公主欧罗巴是个非常美丽的少女，传说她的容貌豔冠群芳。欧罗巴每天醒来之后，就会提着黄金花篮到海边的鲜花草坪去，与同龄的贵族少女游玩嬉戏，或沐浴或摘花。

宙斯对她一见倾心，但惧内的他实在害怕天后赫拉会对欧罗巴不利，于是他化身为一隻公牛，一隻一看便知其出身不凡的公牛。这隻公牛有着浅栗色的外表，牛角弯弯好似新月，额上有着银圈标记。

欧罗巴见这公牛十分温驯，便上前拍哄牠。公牛舒服地躺了下来，宽阔的牛背彷彿在召唤欧罗巴靠近。欧罗巴好似受到了蛊惑，骑上公牛的背，还来不及跟朋友们说些什么，公牛突然一跃而起，跳过爱琴海，这时海中众神也都现身致意。

眼前不可思议的一切，让欧罗巴猜到这公牛肯定是天神，她求请天神垂怜，不要将她遗弃在这离家千万里的陌生之地。这时，公牛才将自己的身分告知欧罗巴，并向她求爱。

最后，欧罗巴在克里特岛与宙斯完婚，为他生下三名子嗣。为了纪念这一切，宙斯将公牛的形象升到天幕，成为了金牛座。

金牛座印象

【刻板印象金牛座】

做事勤快，任劳任怨。思考不慢，行动不快。稳扎稳打，成功在后。感情忠实，择善固执。看法现实，难容虚幻。深思熟虑，不易变迁。为人亲和，重视家庭。

【崭新印象金牛座】

◎慢慢来，比较快，而且稳

说到金牛女子，大多数人对她们的印象都是慢慢的，温温吞吞的，就算不是急惊风的人听她们说话、看她们做事，也恨不得撬开她

们的嘴巴，叫她们快点把话吐出来，或者乾脆把事情抢过来自己做。

但如果这样做了，反而会得到反效果。

金牛女子并不是散漫拖延的人，她们是慢中有序，事情得照她们的进度一步一步来，也正是因为这样稳扎稳打，在她们的成长过程或工作中，一开始不见得有出色耀眼的表现，但是到了最后，金牛女子反而会创下很丰硕的成果--这往往让身边的亲朋好友感到吃惊，纳闷她们什么时候累积了这麽多的实力?

但就是老话一句，她们是最懂得如何稳扎稳打，平地起大楼之道，也是最有耐性的一群。金牛女子很少在事情进行中便高调宣传，但她们也不会刻意搞神秘，只是低调做事，不主动提起，默默进行自己的努力，因为她们有耐性、有韧性，坦白说也够固执，就算有人在一旁叨叨念念，说"此路不通，尽快改道"，她们仍然会按照自己的意思前进。

第16节：金牛座整体运势(2)

与人爆发严重的冲突？不，金牛女子通常不会这样做，除非真的被惹毛了，否则她们所做的就是左耳进，右耳出，继续朝着自己的目标前进。

◎低调好品味，含蓄不张扬

金牛女子对物质生活有一定的要求与品味，与此同时，她们也懂得如何省钱，却不显得吝啬。在衣饰装扮上，金牛女子不希罕跟不跟得上流行时尚，质感与个人感受才是她们所追求的第一目标，因此她们给人的印象往往是舒服、大方，而且很得他人眼缘哦。

所谓的品味，并不只局限在外表打点上，其他如对音乐的品味，对美食的追求，对日用品的考究，金牛女子总是能在某些方面展现出她们品味独特的一面，儘管在乍看之下，她们并不是抢眼靓女，但是细细看，却很耐看。

◎铜臭味不要来

虽然金牛女子喜欢钱，喜欢赚钱，也喜欢享受，但金钱观却是踏实安稳且不爱慕奢华的，因此，胡吹乱盖自己的身家，把未来描绘成一片奢华美景的男人不容易取得金牛女子的芳心，并不是她们对良好的物质生活感到不屑，而是她们很现实，知道天上不会无端掉下一个大馅饼。听到这种吹嘘的话，她们不会立刻另眼相待，也没有求证事实的打算，相反的，她们根本无动于衷，要是男人愈吹嘘愈过头，只会招致她们的反感，就算对方真有那麽一大笔财富，只要金牛女子看他本人不上眼，觉得对方俗不可耐，也不会虚与委蛇，根本就是懒得理会。

"你家有钱关我什么事呢？"金牛女子如是想。

加上她们本身就很爱赚钱，很会赚钱，对数字很有概念，对帐册很有一套，再说，为了收入丰厚，她们可以咬着牙，捱过很多苦头，甚至因为有创意思维，又有耐性观察时局，想创业成功也不是难事，

所以想用口袋麦克麦克的多金形象钓到金牛女子，还不如想想如何才能腹有诗书气自华，对了金牛女子的胃口吧！

此外，金牛女子未必是金融市场上活络的投机客，稳健的性格虽然使反应能力较不灵敏，但长期投资下来，成果也是很惊人的。

◎对爱情，心有定见

对于友情与感情，金牛女子要求的是忠实。诚如之前所说，"稳"是金牛女子感觉到最舒适的状态，也是她们追求不懈的境界。轰轰烈烈、像电视剧那样爱得死去活来的人生，看在金牛女子眼中可就有点蠢了。她们的座右铭是"一动不如一静"，如果你是金牛女子，你会希望与伴侣的感情是在稳定中求发展。

第17节：金牛座整体运势(3)

不管金牛女子是日常生活中的小迷糊蛋，还是工作场合中的拚命三郎，不约而同的，她们对于爱情与婚姻都有自己的一套看法--当然，每个女人都是如此，但坦白说，金牛女子平时并不是那种到处宣扬爱情观与婚姻观的人，因此一旦她们发表意见--而且一发表就是一整套，她们的表现态度不像是"滔滔不绝"，而是"侃侃而谈"、"娓娓道来"--朋友会有一种"哇！原来她想得这麽深入啊，平时真是看不出来"的感觉。

平常在朋友之间显得较被动、较没有强烈主见的金牛女子，对爱情的信仰会相对凸显。有了恋人之后，她们会全心全意呵护这段感情和自己的男人，即使朋友对金牛女子的爱人略有微词，或投下反对票，她们也只会像平时那样的乖驯，点头连称是是是、好好好，但要她们改变，可没那麽容易，逼急了，她们还会发一顿惊天动地的牛脾气哦。

◎凡事有底线，宽容爱人但不放纵

在爱情的世界裡，金牛女子不是小家子气的女人。虽然她们不见得会陪男朋友在露台上或街道旁一一品评从面前走过去的辣妹，但她们又不会小气到男朋友跟别的女人开开玩笑、说说话就大吃飞醋了。在这方面，她们颇有肚量，这肚量是来自男朋友爱她，给她的自信。

不过，如果男朋友以为这就算是得到了某种"搞暧昧特许"，可以就此吃定她们，想软土深掘，噼腿在外，那就错了。

金牛女子表现得大度，是因为她的内心裡有条清楚的底线，只要男朋友不往底线踩，她都可以不去介意，毕竟她也不想象个故障的警铃一样，一天到晚乱响乱叫，但绝对不能忽略的是，她们的佔有欲是很强烈的，要是男朋友踩到底线去了，跟别的女子打情骂俏得太过离谱，或者与他人玩起温馨接送情这类暧昧的小把戏，那肯定是会激怒金牛女子的。

◎坚毅卓绝，为家人吃苦不后悔

虽然一直在强调金牛女子喜欢四平八稳的生活，但她们也具备吃苦耐劳的精神，韧性超乎想象的坚强。

当周遭环境不佳，例如家庭经济出现状况，生活居于劣势的时候，金牛女子的能耐就出现了。虽然她们平时可能只是家中的配角，说话不具超级份量，但这时她们便是一家子的精神支柱兼经济支柱。

抗压性极高的她们就算恐慌得要命，也绝对不会表现出来，一切都显得非常平静。金牛女子对压力的耐受度很强，当其他人还在团团转，心慌意乱，勐掉眼泪、勐发牢骚或搥牆翻桌的时候，她们已经进入战备状况。没有一句多馀的抱怨，没有一滴不甘的眼泪，立刻埋头工作，四处兼差，攒钱改善环境。戏剧化、情绪化的表现几乎不会出现在金牛女子的身上，这得归功于她们个性中够踏实，容易认清现实的部分。

第18节：金牛座整体运势(4)

◎第一印象定江山

金牛女子很重视对人的第一眼印象。她们给人的第一印象是很不错的，温柔婉约，笑咪咪的，由于她们没有过于精明犀利的外表，所以也不容易引起其他人的防心或反感，只会觉得她们客客气气，稍微甜一点儿的金牛女子甚至会给人有如棉花糖一般的感觉。

其他人留给金牛女子的第一印象，会大幅左右日后金牛女子看待他们的态度，即便她们也知道第一眼印象不见得很准确，但却不会轻易摒除，日后若对某个朋友有疑虑，脑中便会自动浮现当初的第一印象，列为心中疑虑的佐证。

第一印象固然有其可信度，尤其是它能触动人们的直觉，而直觉是种神秘的小玩意儿，它通常能帮助人们趋吉避凶，躲开危险，但是，第一印象也容易遭到蒙蔽。金牛女子应该要特别注意，不能只是因为某个人在一开始给你不错的印象，日后就不加怀疑的一味偏信此人。

至于给金牛女子留下很差印象的人，基本上，你不是没有挽回的馀地，只不过要扭转这种先入为主的看法实在太困难了，尤其你面对的还是固执己见出了名的金牛女子！即便你能做到，即便后来你展现了其他优点，让金牛女子感动或印象深刻，但她们依然会经常回想起你那不优的第一印象--实话说，如果你正打算追求金牛女子，最好认清楚你正站在很不利、近乎落败的位置，必须要很努力表现出贴心、温柔、忠实、可靠的一面，才可能让金牛女子慢慢接受。不过，如果你没有耐性，或者还有其他选择，那就不用多费力气了。

金牛座2010年运程预测

【整体运势】

在生日之前，不妨把经典日剧《Long Vacation长假》拿出来再看一遍。对于木村拓哉所饰演的男主角瀬名秀俊在剧中不上不下的处

境，你会感到心有戚戚焉。这段时间，对于许多人事物以及外在的环境、自身的运势都不宜太过强求，把该剧的中心主旨"在诸事不顺、再怎麽努力也达不到效果的时候，就把它当作是老天爷送给自己的一段假期，什么都不必做，不用多馀的努力，好好的度过这一段时间……然后，一切就会好转了"当作是安慰自己稍安勿躁的座右铭。你必须学会放轻鬆，因为过往的努力已经让你的成就面临瓶颈，或可说是来到平原期，你应该维持原有的努力，但太过努力就会有拳脚施展不开的挫折感，此时一动不如一静，心焦不如气和，且悠哉的度过这老天赏赐的假期吧。

第19节：金牛座整体运势(5)

过了生日之后，你的第一要务就是"做自己"，挥洒原始的自我，发挥个人魅力，还有，体现出自我的价值。此时的你让人感到成熟、稳重、值得依赖，但又不至于严肃得像个训导主任一样。这段时间，挫折感将下降，自我感觉良好，连人气也向上提升了哦！

【工作与事业】

在工作场合当中，金牛女子可能会被所属单位或上司要求加强外貌的修饰。一般来说，金牛女子拥有一定的美感，喜欢设计简洁但有质感的衣服配件，不过这阵子简单俐落的风格可能有些不足。

在工作方面，这阵子不管你做什么，上司都比较挺你，同时也有为你加薪的可能。然而，虽然有人相挺很窝心，但上司却无法给你指导，尤其是在创意方面，金牛女子得靠自己来。也因为上司一方面当你的靠山，一方面又称不上是什么良师，所以你会觉得此人难以捉摸。不过，总的来说，安分守己过生活，公事公办理事业，便没有太大的问题，这阵子不适合大刀阔斧的创业或有所作为。

过了生日之后，工作压力会排山倒海而来。你如何做事，你的效率如何，你的工作成果是否完美，都会被放大检视，造成极大的压力，甚至让你有种被狠狠挑剔的感觉。

造成这个结果的压力源，可能就是你的上司，可能就是之前力挺你的那一位。并不是他不再欣赏你的才能，而是他本身也被仔细检视。他正处在变革与守旧的冲突之间，身为手下一员大将的你无可避免，也会遭受波及。

这段时间被挑剔的任何事，你都应该将它视为挑战。如果你浑浑噩噩，得过且过，想蒙溷过关，不仅自身没有成长，还会连累到未来的运势。但如果你拿出苦干实干的态度，正面迎向挑战，未来就会有意想不到的丰收。

也就是说，日后究竟能摘到多麽甜美的胜利果实，要取决于你在这段期间内的努力。

【人际关係】

在生日之前，对于你所带领的下属，或者必须听命于你的家人，与你相交良好的朋友，要注意多用温柔的方式互动，同理心的发挥是一大重点。如果要将你个人的信念强加于他人的身上，将会遇到消极的抵抗，你会发现大家不但懒得理你，还会把你的话当作耳边风。

对于工作上的上司或者生活中的长辈，可用朋友一般的态度相待，也不会有僭越的嫌疑。此时，他们可能会提出一些急于执行的梦想来与你讨论。这是你大展身手、表现优点的时候，善加分析这些梦想的可行性与如何达成的途径，可让人另眼相待。

第20节：金牛座整体运势(6)

过了生日之后，由于自身的调整，会使朋友纷纷回笼，与下属、家人的互动关係明显变好，彼此之间既有长下尊卑的顺序规矩，距离又不至于遥远得让人发慌。这时可善用金牛女子特有的稳定情绪、温和态度及亲切和蔼的交谈方式，让你的意见传达更有力、更有效率。然而，有一好就有一坏，与你站在同等地位的人，例如同事，会觉得你人太好、太容易说话，反而令他们难做人，因而有些摩擦出现。虽是如此，但这并非这阵子的重点，心裡提防点，但不必看得太重。

倒是在上司与长辈的部分，要留心应对方式。因为他们可能遭受到挑战，尤其可能是梦想夭折，难免心情不好，鸡蛋裡挑骨头，再以朋友态度相待，恐怕会被迁怒成没大没小。因此，讨论归讨论，保持尊重的态度是相当重要。

【财运】

先前提过，金牛女子可能被要求注重外貌与打扮。女人梳妆台上的瓶瓶罐罐，衣柜裡林林总总可都不便宜。就短期来说，这是一笔不小的开销，看似破财，但以长远的角度来看，这却是一项有利的投资。许多研究显示，妆点合宜的美人儿给人的印象较好，在交涉业务、谘询晤谈时，能取得更多的优势。

在生日之前，不容易获得意外之财，偏财运较弱，财务来源必须要靠稳当的方式，谨慎小心的态度才能赚得。对打工仔来说，只要细心又勤于沟通就不难领到薪水袋。

不过，先前也提过一动不如一静。如果金牛座想圆梦，例如创业当小当家，得暂时缓一缓，否则此时金钱、资源、精力的投入都可能因运势不利而化为乌有，愈是加码投入，愈是损失惨重，不可不慎！

然而过了生日之后，偏财运依然欠缺，不要有投机的心理会比较好。工作方面，继续保持谨慎，用心经营，就不会影响到正常收入。

比较需要注意的是，仍然有破财的可能，来源指向家中的掌权者。可能是要你慷慨捐输，也可能是有麻烦找上门，需花钱消灾。幸好金牛女子是赚钱高手，彻底服膺于勤奋不懈、吃苦当吃补，所以对恋家的你来说，前者只是让家庭环境更美好，有何不可？后者则是若能财去人安乐，也未尝不可。

另外，先前的爱美行动已经悄悄发生作用，在求财路上，你的美貌将会为你增加不少好机会。

【自我成长与学习】

所有能令你放鬆精神，甚至让脑袋放空一阵子的活动，都值得探索学习，例如：厨艺、编织、手作小物、园艺或运动等等。

第21节：金牛座整体运势(7)

另外，你与国外事物相当有缘，今年想学习外语、异国料理的烹饪或接触外国文化等等，都有相当明显的成果。当然，回校园去接受高等教育很不错，接触哲学、宗教也不赖。以上这些学习不但事半功倍，还有因此得到报酬的可能，可以让你的家计簿上多几笔意外的进帐哦。

【爱情】

对有伴侣的金牛女子来说，因为你变得以前更美丽、更重视外表仪态，异性缘将大大的提升，这会引发伴侣的危机感，再加上你们之间有些信仰与信念上的差异，而你们双方都坚持自己才是正确的，因而容易引爆冲突，是伴侣关係的一大危机。

要解决危机，必须加强沟通的频率与力道。如果伴侣难以接受你的异性缘变好，你必须耐心消除他的不安，毕竟他感到受威胁正是因为爱你的缘故。因此，将生活中出现的异性背景交代清楚，如果与对方因公结识，免不了还是会有一些社交互动，虽然你的伴侣不一定会理性的买单，但还是要解释比较好喔。

至于信仰与信念上的差异则牵涉更远、更广，爱人之间不必一定要看法一致、信仰雷同，但这一点端赖彼此的沟通与高度EQ解决。

生日过后，心情会沉淀下来，与伴侣在信仰、信念上的差异，会让你思考起彼此在一起是否适合，这关係是否稳固、深入？跟这个人继续走下去，未来的发展真的是自己想要的吗？这种存在差异的关係有未来可言？由于之前多是靠你在沟通，甚至退让一步迁就对方，所以这些思考就格外容易挑战现有的伴侣关係，毕竟一直处在主动沟通状况，你也累坏了。你可能仍持续不断的沟通与表达意见，但对方可不见得愿意配合你的努力，委实令你气馁不已。

大大小小的差异杵在两人之间，使相处气氛变得紧绷，而将冲突檯面化的，可能是完全不相干的事物。例如：两人原本只是去看部电

影，想让恋情回温，却在散步回家的路上，就电影剧情表达看法时，两人都忽然间认真起来，表达各自的立场，坚不退让而产生冲突，这可能是将自我的想法投射到电影角色上，若能藉由这种媒介找出冲突的真正原因，从而得到解决，那也不错。

还没有固定对象的金牛女子也有很不错的异性缘，多多参加社团、联谊，以那些能够凸显出你的优点与长处的场合为佳。这时，要多表达你的意见与看法，可不能再跟以前一样，老是充当倾听者的角色。聚会中，电到你的男士也容易被你吸引，唯一要注意的是，此时对你有意思的对象可能是个醋罈子，投身爱情之前，少不了观察这一关，然后，你得斟酌自己对醋酸味有多大的忍耐力。

第22节：金牛座整体运势(8)

生日过后，桃花明显减少，但未必找不到良人。这时你会吸引到较年长、阅历较丰富的男性，而你正好也想寻找成熟的对象，发展一段稳固平和的伴侣关係。成功率？取决于你！如果你能收敛年轻女性特有的娇气与公主情结，改以沉稳的态度去接纳对方，这段感情自然水到渠成。

【健康】

在生日之前，要注意生命力弱化的现象，大脑运作、眼、耳、口、皮肤、颈椎、喉咙可能会有病变。

在生日之后，则要特别注意消化系统是否运作如常，防范慢性病的发生。因为工作压力大，可能对生理与心理造成影响，要注意饮食失控造成的后续效应。另外，安全性行为在此时也被重点强调。

金牛座2010年养生之道

很多人自从进了职场工作之后，就开始有消化系统运作不良的情况发生，原因有很多，可能是追求表现，压力太大，导致胃酸分泌过多；可能是职场附近没有营养均衡且合意的餐点，所以中午只是随便吃吃，晚上再吃大餐来补；也可能是外食族能吃到的新鲜蔬果并不多，造成排便困难。

"吃"与"睡"都是人生大事，但相对而言，大多数的人对睡眠的关注比对饮食的关注多更多，原因无他，一夜睡得不好，隔天起床无精打采，工作散漫，注意力不集中，错把张三当李四，这些都是很明显的警兆。但是，饮食与肠胃道合力製造出来的影响却往往容易被忽略，或顺手抹平。比方说，在媒体上常见胃肠药的广告，举凡是胃酸过多、吃坏肚子、便秘胀气、消化不良，都有相应的成药可以应付。在解决之道简直是唾手可得的情况下，试问谁会勤跑医院，请医师做诊断，或者改变生活与饮食习惯，来解决不适?

然而，消化系统也是为我们健康把关的超级重点之一。如果肠胃闹起病来，消化吸收不良，如何将食物的营养摄取进来，维持体力，维持免疫力，健健康康的生活着呢?

话又说回来，若肠胃未有病症，只是较为虚弱，三天两头就让你不舒服一下，是不是也会造成生活的困扰呢？如果你想当社会中的菁英族群，首要条件就是要维持健康，胃痛、消化不良确实不该是你全力以赴之后领到的伤兵勳章！

以下，针对常见的消化系统问题做介绍。

什么伤害了消化系统?

◎三餐不定时定量。

◎起居作息不正常。

◎偶尔暴饮暴食，偶尔不饮不食。

第23节：金牛座整体运势(9)

◎饮食不均衡，脂肪与蛋白质佔比例太高，缺乏醣类与膳食纤维。

◎常食刺激性食物，如：麻辣火锅、烈酒、咖啡、过酸食物。

◎食用过多较为粗糙的食物纤维，但易于肠胃的膳食纤维却摄取较少。

◎长时间处在压力环境下，或情绪不佳。

◎吃饭飞速，囫囵吞枣，未细嚼慢嚥。

◎饭后立刻剧烈运动，或马上投入工作。

◎胃幽门螺旋菌感染。

◎抽烟或吸二手烟。

◎服用药物的后遗症，如阿司匹灵。

消化系统损伤的徵兆

◎容易胃痛。

◎容易胀气。

◎吃饱饭后，常觉得肚子鼓鼓的，好像都没有消化。

◎容易因食物不洁，罹患急性肠胃炎。可能一群人吃同一款便当都没事，就当事人必须送医院挂急诊。

◎面黄肌瘦，体重减轻，精神不济、体力衰退。

◎可能会有噁心、呕吐、心灼热等情形发生。

整肠健胃?优食之道

肠胃功能要好，新鲜蔬果不可少。许多蔬果本身都具有整肠健胃、消食疗胀、止泻通便的功能，你可以适时适量选用这些蔬果，以及其他天然有益食品。

◎蔬菜类，如：大白菜、秋葵、山药、甘蓝、莴苣、韭菜、苜蓿芽、甜菜、菠菜、芦荟、萝卜、葱、大蒜、马铃薯、蕃薯、南瓜、杏仁、荸荠、菰蕈类等等。

◎水果类，如：草莓、苹果、柠檬、凤梨、奇异果（弥猴桃）、山渣、木瓜等等。

◎其他类，如：新鲜优酪乳、洋菜、昆布、海带、寒天等等。

◎避免便秘，可多食用小白菜、菠菜、地瓜叶、芹菜、韭菜、竹笋、金针菰、小黄瓜、牛蒡、地瓜、白芝麻、梨子、香蕉、苹果、奇异果（弥猴桃）等等。

◎可考虑选用的保健食品：果胶、综合维生素与矿物质、蜜枣、枣精、消化酵素、乳酸菌、大蒜萃取物、膳食纤维。

整肠健胃?有所不吃

肠胃功能影响一个人的体力与免疫力高下，其重要性自然不在话下。每种食物各有其独特风味，也有其特殊营养，以下点名的食物并不是要完全禁食，偶尔小小的品嚐一番也别有趣味，但仍然以少量为原则。

◎到时下流行的麻辣火锅、吃到饱餐厅用餐，偶一为之就好。

◎尽量避免烟、酒、咖啡、浓茶，尤其是空腹时。

◎过于精緻化的食物，少食为妙，饮食中多保留全穀类食品，如：以杂粮麵包取白麵包，以糙米或胚芽米取代精白米等等。

第24节：金牛座整体运势(10)

◎太冷、太热、太甜、太酸、太油腻、太辛辣、口味太重的食物容易刺激胃酸过度分泌，破坏胃黏膜，容易引起胃炎，恶化到消化性溃疡、穿孔等等。

◎常见的产气食物如下：蔬菜类：包心菜、豌豆、豆类、甘蓝菜、甘蓝菜芽、白萝卜、绿花椰菜、韭菜、洋葱、小黄瓜、花菜、橄榄菜等等；水果类：苹果、柚子、甜瓜、葡萄、香蕉等等；主食淀粉类：全麦麵粉、地瓜、芋头、马铃薯、玉米、糯米、燕麦片、全麦麵包等等；豆类：扁豆、豌豆、红豆、绿豆、黄豆及其製品等等；饮料类：汽水、可乐等碳酸饮料，牛奶、乳酸饮料等等。另外，太过油腻的食物、太过精緻的甜品都可能会引起胀气。

整肠健胃?从生活做起

健康问题的改善，从食物调理着手往往只是大环节中的一部分，还有同要重要的是生活习惯与行为模式的改变。人是习惯的动物，养成好习惯，自然身心健康，舒爽愉快，如果让不修正坏习惯，慢慢就会出现病灶。

让肠胃健康，可以从下列行为开始着手--

◎消化吸收与个人情绪息息相关，进食前、中、后必须保持平静愉快的心情。

◎细嚼慢嚥，吃到七、八分饱就可以放下筷子了。

◎若喜欢甜食、咖啡、茶饮，可待到正餐过后再取用。

◎用餐过后，最忌直接平躺下来休息。靠坐在椅子上，或散个小步都有助消化。

◎暴饮暴食非常伤身，因肠胃一时负荷不来，容易引起急性腹泻。再者，暴饮暴食也容易摄取过多热量，以及致使血液生化值产生波动，比如血糖值，长此以往，慢性病就会找上门来。

◎暴饮暴食也会使肠胃道功能发生紊乱，使胃酸与消化酵素胡乱分泌一通，肠道蠕动异常，此百害而无一利，最好不要这麽做。

◎产气食物容易使人胀气，但多款产气食物又是对身体极有益处的蔬果，因此以多次、酌量食用为宜，慢慢培养肠道的适应性。如果造成极大的不舒服，就必须就医或停止食用。每个人造成胀气的原因、食物或有不同，这部分可以自己观察看看。

◎吃饭时，速度不宜过快，也不要边吃饭边说话，这是为了避免吞食过多的空气，引起另外一种胀气，让身体不舒服。

◎戒掉空腹嚼口香糖的习惯，也可以缓解胀气症状，道理同上。另外，这也可避免胃酸不断的被诱发分泌，避免在空腹时，胃袋仍处在高胃酸的危险状态。

第25节：金牛座整体运势(11)

◎避免或改善便秘症状，应该多喝水。在洗手间不要阅读或聊天，心有旁骛，一开始有便意就要找机会即时解决，不要强行忍耐。

◎有便秘的症状，应求助医师，改善饮食内容，多时蔬果才是上上之策。未经医嘱，私下使用软便剂或坊间标榜有泻腹功能的产品，可能胃日后的健康状态埋下隐忧。

金牛座每月运势

一月

运势指数：88

本月主运：工作与生活的烦恼都不多，个人主力放在玩乐上，最近心情很写意，到处吃吃喝喝，满足了你追求美食不辍的灵魂，如果这时再有三五好友为伴，或与情人同行，更让你满足。

本月贵人：金牛座。

本月小人：巨蟹座。

幸运色：奶油黄。

幸运数字：04、08、27

幸运物：棉质好Tee与棒球帽。

小警语：可专注在自己的兴趣，如编织或园艺等等，日后或许有派得上用场的机会。

二月

运势指数：85

本月主运：食缘很不错，总能找到优质店家，开怀的吃吃喝喝，跟着你去吃东西就不会误踩地雷。不过，最近是不是吃得太丰富、太开心了一点，要不要站到体重计上头，看你把自己养肥多少？在夏天来临之前，记得把玲珑的腰身找回来。

本月贵人：双子座。

本月小人：狮子座。

幸运色：湖水蓝。

幸运数字：05、09、13。

幸运物：温泉汤泡澡粉或草本植物浴盐。

小警语：你看似澹定，但心裡着急，想赶紧求表现。但这时一动不如一静，心焦不如气和，会有你上场打击的机会，先等着吧。

三月

运势指数：68

本月主运：坐定办公室的你运势普通，既无立功，也无犯错，一如既往默默的努力。但对从事业务、行销相关工作的你来说，你的诚恳与木讷反而比舌灿莲花更得人心，就是有人欣赏你这种朴实风格。珍惜缘分，此人会是你的贵人。

本月贵人：天蝎座。

本月小人：天秤座。

幸运色：天空蓝。

幸运数字：14、23、24。

幸运物：抢眼的衣饰配件，有画龙点睛之效的那种。

小警语：需因应工作场合、环境的不同，做适宜、合于礼仪的打扮。素淨到底或过度华丽都不是社会人该有的坚持。

四月

运势指数：63

本月主运：琐琐碎碎小事不断，处理完一件又来一件，这些小事都无关成就感的获取与自信心的建立，纯粹就是磨练你的耐性来着，但即便是以耐性佳、耐操磨出了名的你，也快要失去控制了。再忍一忍吧，过了4月就好了。

第26节：金牛座整体运势(12)

本月贵人：双鱼座。

本月小人：魔羯座。

幸运色：乳白色。

幸运数字：16、20、28。

幸运物：贴合腰身、固定姿势的U型护腰靠枕。

小警语：如果再不去运动，之前长胖的肥肉不会凭空消失，而且，你心裡的鬱闷也会继续累积。

五月

运势指数：57

本月主运：你的思虑绵延周全是众所周知的事，但这并不代表你就不会想岔了或脑袋变石块。当有问题百思而不得其解，或心事卡在胸口，造成头脑短路，长辈或年长的朋友就是你求助的对象。

本月贵人：射手座。

本月小人：双子座。

幸运色：橄榄绿。

幸运数字：01、21、25。

幸运物：多功能电子錶。

小警语：家裡有事，能花钱消灾那是最好，财去人安乐。

六月

运势指数：82

本月主运：虽说你的努力总是很低调，平时又不邀功，工作成果很整齐，并无特别突出之处，但老闆还是看得见你的用心。没有大力讚赏不代表不欣赏你，领薪水或奖金时就可以看出他倚重你的程度。

本月贵人：白羊座。

本月小人：处女座。

幸运色：海军蓝。

幸运数字：02、11、15

幸运物：质感极佳、花色特别的领巾或丝巾。

小警语：再忙或再没心情，也要与情人勤于沟通，分享生活周遭的事，拉近两个人之间的距离。平时不这样做，到双方有裂痕时，你会发现你甚至不像所以为的那麽瞭解他。

七月

运势指数：64

本月主运：不要等到有求于人或有重大事情发生时，才打电话给朋友，你并不是冷漠无情的人，但"怕吵到别人"的想法常常让你拿起电话又放回去。电话不是只用来联络要事，在忙碌的工商社会，它甚至是一个重要的交谊工具，因此，打个电话给朋友叙叙旧吧。

本月贵人：魔羯座。

本月小人：白羊座。

幸运色：紫色。

幸运数字：16、18、30

幸运物：纯正天然、风味绝佳的蜂蜜。

小警语：动作慢是你的特色。如果你一直有进修的打算，现在正是好时机，赶快动起来！错过的话，就少了天时地利人和的帮助，会加倍辛苦。

八月

运势指数：70

本月主运：品味不错的你，近来可以到艺廊、画展参观，吸收一点灵气精华，在艺术品中找到与创作者之间的思想交流。当然，在你眼中看来，可能还是以哪幅作品比较值得投资为主，不过……管他的呢，投资也好，爱好艺术也好，只要从事艺文活动就可以引爆你的能量槽。

第27节：金牛座整体运势(13)

本月贵人：巨蟹座。

本月小人：水瓶座。

幸运色：酒红色。

幸运数字：01、10、23。

幸运物：大型摄影作品或名画複刻，让牆面不再光秃秃。

小警语：不要贸然投资你不懂的金融商品，当心得不偿失。

九月

运势指数：69

本月主运：9月没你忙的事，有份閒情可以款待自己，做个舒服的护肤SPA，看几本轻鬆的书，亲自下厨给自己与情人做点吃的，再倚在沙发上相拥着看部好影片，舒舒服服过一段两人世界的生活，这样也不赖。

本月贵人：处女座。

本月小人：金牛座。

幸运色：深蓝色。

幸运数字：16、27、28。

幸运物：精细雅致的瓷器食皿、织花优美的餐垫桌巾。

小警语：情侣吵架不是坏事，很多共识都是"吵"出来的，所以，吵架完别憋着气，记恨良久，想想你们的争执是不是可以理出点头绪来?

十月

运势指数：89

本月主运：工作运转强，一改之前"慢慢来"的心态，牛儿也有爆发力满点的时候，此刻的你化身斗牛，为了你的目标、你的信念勇往直前、绝不退缩。这股力道太强，甚至惊动到身边的人，不过大家都算赏脸，没人敢挡你的路。

本月贵人：水瓶座。

本月小人：射手座。

幸运色：雾银色。

幸运数字：08、22、24。。

幸运物：条纹花色的棉质毛巾。

小警语：多打电话跟父母聊聊天，怕家裡有些状况，他们忍着没告诉你。

十一月

运势指数：91

本月主运：正财运转强，偏财运也旺，早就投身理财大业的你最近会有收穫满满的感觉，之前的几笔投资都回本再获利，个人实值财富增加，可以再追加投资，但以稳健为主。经你拨过算盘才出手的投资，通常都有赚无赔，真好！

本月贵人：狮子座。

本月小人：天蝎座。

幸运色：柠檬黄。

幸运数字：10、18、23。

幸运物：电子3C产品或高端手机。

小警语：财不露白，当心你在得意之际，不小心漏了口风，引来无数麻烦。

十二月

运势指数：93

本月主运：年末总结算，今年你的表现很不赖，成就感、自信心都提高了，让你对自己更有把握，更重要的是，得到的奖金颇为丰厚，看着进帐数字，你笑得眼睛都眯起来了，这是大丰收的一年啊。

第28节：金牛座整体运势(14)

本月贵人：天秤座。

本月小人：双鱼座。

幸运色：乳白色。

幸运数字：03、15、25。

幸运物：你承诺要买给自己的任何物品。

小警语：你对电子高端产品、具质感的名品很是嚮往，研究很多，也心有定见，但有时在逛商场，会受到销售员热情的鼓吹，加上口袋正饱胀，很容易心意不坚就败下去--往往事后才后悔，你原本打算要买的才是无敌好产品啊！

第29节：双子座整体运势(1)

Chapter 03 双子座整体运势

双子座神话谈

风流倜傥的宙斯也曾经对斯巴达皇后丽妲垂涎过，化身天鹅，侵犯了丽妲。

不久后，丽妲生下两对龙凤胎。其中一对是人之子，斯巴达国王的后裔，男孩名叫凯斯特，女孩名叫克莉汀妮丝德拉；另外一对是神之子，宙斯的后代，男孩名叫为普勒克斯，女孩名叫海伦--这位海伦，就是木马屠城记中的女主角，第一美女海伦。

凯斯特与普勒克斯这对同母异父的兄弟从小感情就很好，两人都是骁勇善战的勇士，时常联手立下功勳。

有一回，他们与另一对双胞胎表弟一起狩猎牛隻，成果颇丰，但那对表弟起了贪念，想将猎物全部佔为己有，因而与凯斯特、普勒克斯发生冲突。

在这场双胞胎对双胞胎的打斗之中，凯斯特被其中一个表弟杀死了，普勒克斯非常伤心，希望能与凯斯特共赴黄泉。但是，普勒克斯是神之子，宙斯的后代，拥有不死之身，永恆的生命，并不能如愿。于是，他便向宙斯请求，将自己的生命分一半给凯斯特，从此两人就无须再分离了。

这个要求令宙斯为难且心痛，但最后，在与众神协调后，还是让普勒克斯将生命与凯斯特分享。于是，两人有半生的时间住在地狱，却也有半生的时间住在奥林帕斯神山上

两人兄弟情谊之深，令宙斯叹息，便将他们相伴的形影升上天幕，成为双子座。

双子座印象

【刻板印象双子座】

社交好手，口才便给。耐不住寂寞，爱煲电话粥。资讯高手，也是小道消息集散地。思想活泼，创意无穷。多才多艺，胸怀大志。善交朋友，人缘很好。喜欢当人与人之间的沟通桥樑，号召力强。

【崭新印象双子座】

◎百变个性，她抓得住你，你抓不住她

有些人很单纯，用一句话就可以形容其个性全貌，但如果想用最简短的方式形容双子女郎，肯定是「善变又多变」。双子女郎多半拥有双重或多重性格，动与静、狂野与斯文、顽皮与正经、乐观与悲观、积极与消极、童稚与成熟同时存在她们的体内，光是这些特质的排列组合，就有无数种迥异的个性呈现，因此，你很难准确预料双子女郎对某件事物的反应与感受，因为她有太多个面向，多到让人怀疑她是不是认识每一个自己。

与双子女郎相处，最好放轻鬆，随意一些比较好，如果太过执拗，或喜欢打破沙锅问到底，会被她们一日三十六变的想法弄得昏头转向。双子女郎脑筋动得快，常有跳跃性思考，一般人的思考顺序是A→B→C→D，但双子女郎的顺序像被大风吹，吹得乱七八糟之馀，她又移思到第二件事、第三件事，这个世界上，大概只有她才知道自己在想什麽吧？因此同她们说话，要跟上那敏捷的思考速度恐怕不太可能，但如果能随意应答，或许可以慢慢抓到她们的思考模式，观察一段时间后，如果能猜中一两件，就可以跟她们击掌了。

但是，双子女郎具有极佳的观察力，要她们猜中朋友的心思，只需要转转脑子，瞄瞄对方，便能猜得八九不离十了。

所以说，要跟双子女郎结为知交，或男士要追求她们，第一，你最好够有趣，像挖不尽的宝藏一样，随时都能引起她们的好奇；第二，你最好很有个性，双子女郎对软趴趴的应声虫没有兴趣；第三，你可以训练自己，比她更多变、更敏捷、更有智慧、更有深度，双子女郎对肚子裡有墨水，脑子裡有想法的男人很容易倾心，也衷心佩服这样的朋友。

◎精通话术，见人说人话，见鬼说鬼话

双子女郎的沟通能力无人能及，交游之广令人咋舌。

双子女郎的朋友圈不仅限于同事、同学圈，不管三教九流，认识或不认识，只要坐下来，她们都能跟对方哈拉，这是因为她们的观察力超强，见微知着，能够以多重角度去观察别人，多数人都是由"单一"角度观察，自然漏失许多有用的讯息。

妙的是，双子女郎的多重性格在此时表露无遗，她们可以随着对话者的身份地位，巧妙的模彷，彷彿他们本来就是同一个圈子的人，不管对方是大老闆、艺术家、收藏家、工人或商店职员。也因为"臭味相投"，对话者显得非常开心，一聊起来就没完没了，好像寻获知音。

这是双子女郎的天赋，经通话术，能够在极短时间内，拉近与其他人之间的距离。而且，对于联繫对方这件事，双子女郎是既不怕麻烦，也不觉得有什麽好奇怪的。她们同时也是使用人力的高手，喜欢当人与人之间的沟通桥樑，人脉就是她最大的资源。日后，她会常常想起这些初见面便交谈甚欢的朋友，偶尔打个电话过去彼此问候，偶尔带伴手礼去拜访，时日愈久，她们的人脉就经营得愈深也愈广。

第30节：双子座整体运势(2)

◎资讯中心兼小道消息集散地

当你需要什麽生活实用讯息或资料，去找双子女郎就对了。

她们是收集资讯的高手，也是小道消息集散地。先说后者，刚刚说过了，双子女郎有本事经营极为庞大的人脉，几乎各行各业都有她们的朋友，除了对方的甘苦谈足以满足她们的好奇心之外，还能掌握一些讯息。这些讯息看似杂乱，但她们就是有办法理清楚，并善加利用，如：A告知的徵人讯息，失业的Z可能会想知道；B最近身体不好，想买营养品补充，Y刚好就是这方面的专家；C想摆摊做点小饰品生意赚外快，X恰好是相关批发商。

看到了吗？双子女郎可以将人际关係发展成人际网络，把互有所需的朋友凑在一块儿，这麽做除了很有成就感之外，大家还都欠了双子女郎一个人情，日后她们需要帮助时，自然会索讨。但因为双子女郎通常媒合得颇为成功，态度落落大方，大家也就乐于把人情还给她。很有趣吧？

至于资讯，在此谈的是比较有系统的部分。当双子女郎需要或迷上某个东西，例如：怎麽做才能美白肌肤，首先，她会到网路上去挖宝，把所有找得到的资料都看过一遍，包括医疗报导与网友心得分享，连黑色素如何形成，美白产品的成分分为哪几种，各自发挥什麽作用，都搞得清清楚楚，随时可以发表一场即席演讲。但她们不会浪费时间去演讲，因为还要翻书，找古时候的老方子，还要到购物商城，请教保养品专柜小姐。

不久后，你会发现她已经在试用今夏新上市的美白精华液，边跷脚喝绿豆薏仁汤，桌上林林总总都是防晒美白产品，也少不了中药材与偏方，你还在啧啧称奇的时候，她会若无其事的告诉你，已经预约了美容医疗诊所，过两天就去除斑了。

这就是典型的双子女郎，当她们想要挖掘一个资讯，那是刨呀刨，一直刨到了底，连一旁的相关资讯也一件不留，而且，她们还会分享亲身使用心得。她们行动力超强，极富实验精神，并大方分享评比结果。

当她们带你去採购时，不需惊讶，那些店东、店员、柜姐已经成为她的新人脉。

◎淘气性格爱作弄人，损人不带髒字

双子女郎拥有淘气的性格，也喜欢捉弄人，尤其是个性老实、一板一眼的朋友，她们特别喜欢捉弄，但这种捉弄通常不带恶意，纯粹就是好玩、逗弄而已，故意看看老实头发急或满脸通红、说不出话来的模样，通常她们都会适可而止。

第31节：双子座整体运势(3)

但她们也喜欢恶整欺压她们的人，比如：仗势欺人的上司或爱打小报告的同事。这些人会被整，当然是惹毛了她们，即使双子女郎私下被气得蹦蹦跳，但维持表面上的和平还是很重要的。所以，她们还是会跟这些人互动，很有礼貌的与之交谈，做足表面功夫，但是私底下啊，她们最常做的就是帮讨厌的人取绰号，这绰号听起来像是在捧人，但双子女郎会玩些小小的文字游戏，绰号的真意是在贬损人。每次叫唤，都能捧得对方开开心心，自觉威风，但她们暗地裡笑得肚子痛。这种宝裡宝气的事，也只有鬼灵精的双子女郎干得出来。

◎照顾朋友不计较，寂寞心事谁人知?

双子女郎很会照顾人，热心的特质见不得亲朋好友烦恼。一旦有人请求她们的帮忙--除非双方交恶，或者对方已经要求过太多次的帮忙，让双子女郎觉得不该再护着对方--她们都会很希望能够帮得上忙。

但是，在这方面，她们就会想得周全些，帮的忙远远比人家当初要求的多更多。比如说，有人向双子女郎求救，说最近事业经营不顺，急需借贷一笔款子。在双子女郎的能力范围之内，她会让你的资金赶紧到位，此外，喜欢动脑筋的她们还会想：之前不是经营得好好的吗？为什麽才过一阵子就遭遇难题了呢？是不是经营方针错误？她们会去观察对方的做事方法与态度，找到有成功经验的朋友来讨论，再语重心长的给出意见。如果求助者欠缺某方面的人才，她们也会动用人际网络，去帮忙解决问题。

也就是说，求助者只是登门来借钱，但双子女郎不是只想到自己的积蓄够不够借出去，她们还会把问题的来龙去脉理得清清楚楚，把解决问题的方式也条条列出，堪称提供全方位协助。这不只是因为热心、爱动脑、爱思考的特质，还有一大部分的原因，是她们不希望看

到朋友屡次失败。她们递出了援助之手，就希望问题能得到最大程度的解决，否则只是把金钱丢进去，又有什麽用呢?

相对于热心助人，双子女郎并不常向其他人求援，总是尽力靠自己去解决问题，同样是资金调度出问题，她们会想办法赚外快，靠的还是自己的一身本领。

然而，双子女郎确实有需要朋友帮忙缓解的部分。由于她们脑部活动过分发达，自己又控制不住无限想象、无限思考的能力，以致于不能得到充足的休息。尤其是那些以动脑为业的双子女郎，如果不能适时转移焦点，增加身体的运动量，减少想事情的机会，她们会因为长期的用脑过度而精神耗弱，但她们仍然不太会向外求助，还是想靠自己解决。

第32节：双子座整体运势(4)

她们常感焦虑，有些神经质，但平时掩饰得很好。双子女郎全心信任的知己或伴侣要能够帮助她们放空脑袋，必要时得拖着她们出去从事体能活动，并在她们无法负荷精神压力时，陪在身边，听她们诉苦，听她们哭泣。一双坚实有力的臂膀，几下安抚的轻拍，是双子女郎最需要的--

可惜，几乎所有人都以为她们最不需要的就是这个。

双子座2010年运程预测

【整体运势】

对于双子座来说，今年度生日以前会很不带劲，懒洋洋的，相对于过去的意兴风发，这阵子可以说是相当沉潜，整个人好像变宅了，同时心裡也有些荒芜，动能消失，瀰漫着无奈之感。很多事让双子女觉得不管自己怎麽做，总看不到相应的成果，反馈机制彷彿失灵了，让双子女很失意。

另外，还有一门无敌重要的课程在生日之后堂堂展开--

口才一向是双子女郎的强项，她们靠着妙语如珠赢得人们的喜爱，她们开启或加入的话题可深、可广、可摩登、可乡土，外加机智与幽默，在社交场合几乎无往不利，在工作等正式场合也因为她们始终能保持理性且敏捷的反应，容易把事情搞定。

但是，这段时间并非如此。双子女郎面临到无法快问快答、迅速沟通的窘境，双子女郎好像无法再利用引以为傲的口才得到讚赏、受到喜爱或达成工作使命。在硬要沟通的情况之下，可能一股蛮脾气也就上来了，造成双方的不快，也产生无奈感。

此时双子女郎要特别避免的是，更逞强、更大声、更专断的作风。在沟通当下，对方可能因为你气势较强、音量较大、态度较硬而暂时屈服，顺从你的意见，或懒得跟你吵那麽多，就随便你去。表面

上看来，你是赢了，但实际上，你失了人心与人望，对方闭嘴不代表打从心底认同你，可能会从此反你到底。

过了生日之后，先前沟通不顺的情况将会渐渐减少，主要是因为你说话的方式慢慢改变了，你瞭解到说得快不如说得慢，说得浅不如说得深，频频抢话不如细细斟酌，拥有理性思维固然很好，但融入人情更容易取得双赢的局面，而非一个劲儿的大声嚷嚷，让别人口服心不服。对双子女郎来说，这是相当重要的一课。

【工作与事业】

今年在工作上的麻烦比较多，让你必须费更大的心思去处理，这些麻烦包括："合"字难写，你将面临与他人紧密合作所带来的压力；或者在人际关係间有权力上的斗争；甚至更进一级，在职场上有桃花，但这桃花也捲进了权力斗争当中，在儿女情长之时又得同时面临瓜分、抢佔资源的挑战。

第33节：双子座整体运势(5)

你要特别注意这些事件所带来的挑战，尤其是与桃花有关的工作事件，这其中牵涉的权力争夺战，可说是成也桃花，败也桃花，不可不慎。

所幸上司还是挺你的，但他会要求你因应时势需求作调整，或许刚开始你并不习惯，但适应性强正是你的强项，所以对你来说这只算是小Case囉。

过了生日以后，仍不可懈怠，之前的工作危机还会停留一段时间，危害程度若是严重，可能会影响到工作收入，你要多多注意与他人的沟通，避免发生冲突。

至于之前挺你的上司，态度稍微转变了，连你也抓不住他意向为何，一下子挺你，一下子又捅你一刀，目的何在？是否与工作场合的角力战有关？需多观察。

另外，在一片腥风血雨中，你仍然有升迁的机会，但要小心这个机会不见得是好的，可能是明升暗降，可能是责任加重，薪水不动，也可能是替罪羔羊。总之，怀抱战战兢兢、如履薄冰的心态不会有错！

【人际关係】

生日前，对于比你高阶的上司、长官或长辈，不能因为对方随意、客套，就忘了规矩，开始没大没小。虽然这时你们之间的界线有点模糊，大家好像都是Buddy-Buddy的关係，不过当心他们说变就变。要是挨刮，可就不好玩了。

生日后，要小心变成夹心饼乾或三明治，尤其是在职场的人际互动。你的上司与下属可得处得不太好，而你的下属与你沟通还算良好，不过上司对你就略有微词，或许是不那麽信任你。

你与两方相处本来就有些问题，而上司与下属之间，又让你站在哪一边都不对，认同谁也不对，很是有难做人的地方。一个不小心，

两方都开罪，那更惨--你必须要谨慎处置，才能待在风暴圈外，若想淌这浑水，大大不宜。

【财运】

生日之前，你可能因为照顾朋友，特指女性朋友，而意外得财。如果你心中已有梦想，也可趁机大步前进，这是一条发财之路。可惜的是，你容易受到家中长辈的反对，几方意见形成拉锯战。如果背着家人长辈偷偷进行，你会很有罪恶感，然而就在你反覆思索之时，大好机会已经一熘而过。建议你独排众议，即知即行。

此外，最近也有破财之势，可能是因为家中长辈，特指男性，通常是父亲可能会生病，造成你预料外的支出，或者因为与男性长辈相处间有冲突发生，因而有额外花费，或者影响到正常进帐。

第34节：双子座整体运势(6)

过了生日之后，财运明显比之前好，先前家中长辈对你追求梦想的反对声音消失了，使你跨大脚步去追梦--早知如此，生日之前，对于长辈的反对就不要太上心，能把握良机才是最重要的啊。

另外，可能会因为母系亲属仲介工作、委託任务等事而得财。这笔进帐绝非赠与或遗赠，是要你努力才能得手，别存侥倖之心，以为财富从天降。

在破财方面，有个漏洞必须及早防堵，就是要留心合作伙伴或亲密伴侣的金钱观以及花用金钱的态度，小心因为他们不把钱当钱来使的轻忽，造成巨大的损失。其他则要注意与他人在金钱上的互动，例如借贷关係，当心钱借出去却收不回来。

【自我成长与学习】

对于双子女来说，今年适合学习「说话的艺术」，即使双子女通常是这一方面的高手，但高手也有惨遭滑铁卢的时候，高手也需要再次进修。

首先就从同理心出发。今年口才出问题所带来的挫折感，肯定让双子女印象深刻。记住，这种挫败感经常发生在呛不过双子女的其他人身上，但双子女今年可嚐到同样的苦果了，这有助于双子女以同理心来理解其他人在沟通上的障碍。学着说话时不要太过强势、太过理性，让声音有些温度与情绪，都会改善双子女的沟通品质。

相关的图书与课程一併推荐。

【爱情】

有伴侣的双子女在生日之前，有机会来趟双人旅游，或者可能用不同于以往的模式去相处、重新认识对方。这个机会会让你及伴侣看到对方的陌生一面，过程中，你们会对自己所发掘的一切感到不适应，或感觉不相合。但不管爱情再深再浓，宛如天造地设的一对璧人，两人本来就分属不同的个体。要记住，两个完全相同的人擦不出

爱情的火花，因此在面对对方的独特之处时，学习尊重与欣赏方能使关係长久。

因为有机会一窥对方以往隐藏的神秘一面，开始用不同的角度欣赏对方的特质，原本平澹下去的激情又逐渐燃起。如果你们愿意给对方多一点的空间与时间，就能找回恋爱初期的新鲜感，重温眉来眼去的暧昧，意乱情迷的感觉，恋情在此便重新升温了。

另外，这期间，名花有主的双子女的异性缘还是很不错的唷。

生日过后，伴侣关係不复之前浪漫愉快，在一起很幸福的两个人依然要学会一个人的独立与成长。

由于之前两人关係有些转变，导致有些过去交往相处时所建立的旧规矩、旧习惯面临被破除或改变的命运，此外，你们对恋爱、婚姻的看法也面临挑战，这个挑战非同小可，被冲击的两人都会有种"好像不认识面前这个人"的感觉。

第35节：双子座整体运势(7)

这时，想让伴侣关係如往常般，在稳定中求发展显然有困难，过去认定的婚姻路既然"此路不通"，就该有大破大立的勇气，偕手改变妨碍婚姻路的陈年积习，虽然对你们来说，这麽做并不容易，可一旦跨越这一步，伴侣关係的真正价值就被你们探索出来了。

单身双子女要多多增加自己曝光与认识新朋友的机会，尤其是在个人成长团体或课程中，容易遇到会善于照顾人且强烈吸引你的对象，好好把握！

生日之后，单身双子女要避免陷入迷恋的狂热，因为满足你梦想的理想对象将会出现。不过，迷恋像一块蒙眼布，会让你看不到近在眼前的危险，所以踩煞车是很重要的，就算喜欢对方也要一步一步慢慢来，不然很容易受伤哦。

【健康】

生日前，女性生殖器官如：子宫、乳房等可能因为压力而带来问题，过度疲劳也会造成肝损伤。另外，骨骼、皮肤可能会受病菌感染而产生异常。

生日后，要注意过度使用声道而造成的发声问题，并持续注意女性生殖器官的健康。

双子座2010年养生之道

女性要维持健康比男性更麻烦的是，女性的生殖器官有週期性的变化，有些症状轻微，有些则会影响到生活作息，必须因应此变化来做饮食与生活的调整。

以前的人常说女人是水做的，现在的人则说女人是贺尔蒙组成的。当压力过大、饮食不当、作息溷乱、肥胖或天知道是什麽因素，都会使女性的内分泌产生溷乱，这一溷乱便可能引发生理异常，造成许多生活上的困扰，因此女性要更加注意身体发出的警讯，更加宝贝

自己的身体。当然，也因为先天的这些因素，使得女性对自身健康的关怀普遍高过于男性。

以下列举两例在轻熟女时期或之前便可能会发生的生理不适，它们不见得对身体有明显的害处，但就是会造成生活上的不方便；说它们很罕见倒也不然，我周旁的朋友就发生过好几例，女孩子真的要懂得照顾自己的身体啊。

最后介绍的子宫颈抹片检查，这并不是什麽崭新的医疗技术，却是女性保障自我健康的初步筛选工作，符合资格的人都应该自发自觉的定期到医疗院所做检查，健康才可维续。

女性保健?经前症候群

女人是很特别的动物，每个月总有一个生理週期。有些人的生理週期很顺利，不曾影响一般生活，但多数人或多或少都有经前症候群，这种痛苦只有女人才懂，包括：容易疲倦、提不起劲、容易动怒、过度情绪化，生理上也有不适，如：下腹疼痛、畏寒、手脚冰凉、全身酸痛、乳房涨痛等等，甚至连排便习惯都会改变。

第36节：双子座整体运势(8)

当经前症候群发生时，你可以这样做--

◎尽量保持正面思考。

◎在想破口大骂的时候，在心裡从一默数到十，或找个理由告退。

◎提前将重要的业务排开，以免耽误工作。

◎少量多餐，避免甜食，採低盐饮食，以防水肿。

◎增加膳食纤维的摄取，蔬菜与全穀类都是好选择。

◎维持日常规律的运动，帮助血液循环、放鬆肌肉，排出多馀的水分。

◎减少咖啡因的摄取，茶与咖啡暂时少碰。

◎酒精会让情绪低潮，造成头痛，或诱发吃甜食的冲动，因此饮酒不宜。

◎泡澡可减轻筋骨酸痛症状，可放鬆全身肌肉，出汗可减轻水肿症状。

◎减少乳製品的摄取，乳糖会阻碍体内吸收镁。

◎必备营养素：经过医生指示，可补充维生素B、维生素A、维生素C、维他命D，以及矿物质钙与镁。

◎补充维他素B6可舒缓情绪、利尿排水，减轻疲劳，含量丰富的食物有：肉、鱼、豆、蛋，甘蓝菜、茄子、土豆、蕃茄燕麦、糙米、小麦胚芽、蜂蜜等等。

◎维生素A、维生素D可改善肌肤状态，避免粉刺与皮肤油脂分泌过剩，含量丰富的食物有：鱼类、鱼油、牛乳及乳製品花椰菜、南瓜、胡瓜、芒果、胡萝卜、杏仁、乾香菰等等。

◎维生素C可缓解紧张的情绪，含量丰富的食物有：绿色叶菜、青椒、高丽菜、花椰菜、蕃茄、柑橘类水果、奇异果（弥猴桃）等等。

◎矿物质钙与镁可预防痉挛、疼痛。钙能稳定情绪，改善失眠，镁可节制食慾，帮助钙的吸收与平衡，含量丰富的食物有：鱼类、豆类、牛乳及乳製品、黑芝麻、南瓜子等等。

◎可考虑选用的保健食品：维生素B群，洋甘菊花草茶、钙、镁、维生素C、褪黑激素。

女性保健?子宫肌瘤

对大部分的青少女或轻熟女来说，"肿瘤"似乎是一个离自己很遥远的病理名词，遥远得就像是在外太空一样。但是，这个病理名词却会在不经意间跳进女人的生活裡，子宫肌瘤就属于这一类。

子宫肌瘤常见在年近或年过三十的女性，它与女性贺尔蒙的分泌有关。在一般情况下，子宫肌瘤并不会产生任何状况，也不需要刻意治疗，百分之九十的子宫肌瘤属于良性瘤，属于恶性肿瘤的机率甚小，但也不是没有。

由于良性的子宫肌瘤几乎不会造成生活上的困扰--在很多时候，甚至连当事人也没有察觉到它的存在，所以医师通常不会建议积极处理。不过，一旦发现子宫肌瘤，还是要定期到妇科门诊，以超音波扫瞄的方式做追踪检查，这点功夫可省不得。

第37节：双子座整体运势(9)

但如果发生以下状况，就必须考虑将子宫肌瘤切除。

◎经期出血量增多、子宫不正常出血或经期延长，可能因为出血量多，导致虚弱无力、头晕心悸。

◎子宫肌瘤体积变大，压迫到骨盆腔内其他器官，致使频尿、小便滞留、腹胀、便秘，甚至是下肢水肿。

◎产生疼痛感。

◎影响怀孕成功机率，或者导致自然流产。

◎子宫肌瘤成长快速时，便有恶性变化的可能，宜及早切除。

医生通常会建议，未孕女子只要定期追踪即可，若有怀孕计画最好提前，以免夜长梦多，若依实际情况必须切除，则会尽量选做子宫肌瘤切除术，避免再复发。至于已生产过，未来没有怀孕计画的妇女则可以考虑子宫全切除手术。

不过，为了避免遗憾，手术前应与医师做充分的沟通。

保护子宫的必备营养素有维生素B群、叶酸、异黄酮、γ-次亚麻油酸，可从蜂王乳、蛋黄、月见草油等食物中获得。

女性保健o子宫颈抹片检查

虽然在轻熟女时代提妇女癌症的问题委实扫兴，但有某几个原因使得这个话题不得不被开启。

其一，子宫颈癌是妇女癌症当中的超级杀手，不可不慎；其二，它却是可以透过检查，早期发现、早期治疗，只要愈早接受积极的治疗，治癒率其实是很高的；其三，造成子宫颈癌的元凶为人类乳突病毒（HPV），这主要是透过性行为接触而感染，有鑑于时下风气日渐开放，女性发生初次性行为的年龄层逐年下降，因此，为了保护自己的健康，身为女性应该对这个议题要有相当的瞭解。

子宫颈抹片检查过程简单，耗时极短，且没有疼痛感，其过程是在躺在内诊台上，医师会以专业医疗仪器扩大阴道，以木製刮棒或子

宫颈刷在子宫颈上刮取少量剥落的上皮细胞，涂抹在玻片上，送到病理科作细胞学检查。

这种检查在医院或诊所都能做，只需要短短的几分钟，之后便回家静待报告。如果对于这样的检查感觉到不安，可以找女性医师处理，并请护士小姐陪伴内诊。

做子宫颈抹片检查的各种注意事项：

◎为了主动保护健康，凡是有性经验的女性都应该接受检查。早婚、年纪尚轻便有性行为、多重性伴侣、生育较多子女的女性要格外留意，检查频率可与妇科医生再行讨论。

◎感染人类乳突病毒（HPV）之后，到发生子宫颈癌，期间时间可长可短，长可长至十几二十年，因此女性终生都应定期做这项检查。

第38节：双子座整体运势(10)

◎为了确保检查的准确度，最适合做抹片检查的时间点落在月经週期开始后第十至二十天内。检查前两天，需避免性行为、冲洗阴道，避免泡澡、不使用阴道塞剂，才能正确判读结果。

◎为了避免人多事忙记性差，每年的子宫颈抹片检查请订在自己的生日，再依当时的实际情况（如经期来临等）往前或往后做调整。

双子座每月运势

一月

运势指数：62

本月主运：诸事皆宜！1月份不管做什麽事，要不就是贵人罩着，要不就是小人退散，你的运气很好，几乎所有的障碍都不存在，只要有心想成就某件事，那一定是得心应手，所谓"好的开始就是成功的一半"，这可以当作今年的吉兆。

本月贵人：狮子座。

本月小人：射手座。

幸运色：砖红色。

幸运数字：01、20、26。

幸运物：给自己寄一张卡片，写满今年的期许。

小警语：遇到崇尚传统且权威的老闆，工作态度不要太随性，他可能就不欣赏你这种"效率奇高、提早下班，胜过在办公室打溷八小时"的新观念。

二月

运势指数：84

本月主运：2月好运继续持续，这时你的能量更增强，可以将前半年的重心都摆在这裡，不管想达成的目标是什麽，只要全力以赴，都可收事半功倍之效。

本月贵人：白羊座。

本月小人：天秤座。

幸运色：海军蓝。

幸运数字：07、09、10。

幸运物：可一目了然、收纳取用皆方便的铝製名片架。

小警语：你的一些新计画看在长辈的眼中可能太过大胆，因而强烈反对。请深思熟虑其可行性，不要只是因为遭到反对就退缩，可能有终生难得的机会出现在眼前。反覆与长辈沟通需要时间，可能会让你错失良机。

三月

运势指数：58

本月主运：忙完了两个月，先把前半年的成绩做出一定水准之后，就可以稍喘一口气。3月是繁花盛开，适合享乐的季节，不管是出外踏青，赏山玩水，或者是在都市裡閒晃Shopping、吃好喝好，都让你很满足。

本月贵人：巨蟹座。

本月小人：天蝎座。

幸运色：湖水蓝。

幸运数字：11、15、20。

幸运物：可爱俏皮的手机吊饰。

小警语：不管你有多欣赏哪位朋友的才情，对他的帮助都该是有限的。资金挹注可能成就一颗新星，也可能让才子变废柴。心血尽失的你，失落感甚重。

第39节：双子座整体运势(11)

四月

运势指数：42

本月主运：会花钱去添购个人用品，尤其是对衣饰有雅緻品味的你，可能会买古董衣回来修改或到精品店购买质感一流的包包、鞋子。因为喜欢的东西实在是太多了，不小心手一滑就花了太多钱，虽然心裡有点懊恼，但看着那些战利品又忍不住喜孜孜。

本月贵人：魔羯座。

本月小人：天秤座。

幸运色：橙色。

幸运数字：06、12、24。

幸运物：香氛沐浴组合，猫脚浴缸。

小警语：出门前翻翻衣柜，有时记忆溷乱的你，很容易买好几个一模一样的精品配饰回来。

五月

运势指数：59

本月主运：你号称点子王，平时要企画、要提桉都不是问题，且说服力惊人。但这阵子，你必须挑战难度更高的桉子，因为你本来就比别人快上两倍的脑袋瓜儿现在又增幅了，如果还是只处理一些普通小提桉，那叫热刀切黄油，太容易也太可惜了。

本月贵人：金牛座。

本月小人：水瓶座。

幸运色：金色。

幸运数字：04、08、22。

幸运物：如健美车或跑步机的健身器材。

小警语：上司依然是你困扰的来源，他反反覆覆的心思让凡事速战速决且心有主见的你非常受不了，具体该怎麽因应，是阳奉阴违，

还是挂冠求去，你该审慎考虑。

六月

运势指数：66

本月主运：不安分的6月，在办公室可能会让你坐立难安、心思骚动，也好，就争取出去跑跑业务或到处开会的机会吧。这一番历练下来，不但让你的工作能力更见成熟，而且还可遇见提携你的贵人。

本月贵人：双子座。

本月小人：巨蟹座。

幸运色：雾银。

幸运数字：02、19、29。

幸运物：绘有花鸟人物的摺扇。

小警语：虽说有理行遍天下，无理寸步难行，但无理之人可能会使用贱招，你该提防这样的人，处理这样的状况，而不是任他们愈闹愈嚣张。

七月

运势指数：37

本月主运：手脚施展不开，在工作上的冲劲犹在，却无法得心应手的进行。这种感觉很像在原地踏步，但又比它更糟一点点。连你自己也很懊恼，因为莫名其妙的小错误不断，整个工作进度还延误下来，好像一路喊冲的只有你的脑袋，其他的事情都变钝了。

本月贵人：双鱼座。

第40节：双子座整体运势(12)

本月小人：狮子座。

幸运色：牡丹红。

幸运数字：08、17、22。

幸运物：天然果醋饮品。

小警语：人生就像马拉松，没有人跑马拉松是一口气冲到底的，偶尔、短时间的停歇是正常的，对此焦虑不安，实在不必要。

八月

运势指数：76

本月主运：调整步伐为优先，让脑袋运转的速度与现实生活中的脚步能够契合，才不至于因速度错乱而造成落差。工作上成绩普普通通，交代得过去，金钱运也还OK，人际关係没有大问题。当你步伐调整得愈好，便有拍拍翅膀就会飞起来的感觉。

本月贵人：天秤座。

本月小人：双子座。

幸运色：鹅黄色。

幸运数字：13、15、29。

幸运物：古色古香的手拿化妆镜。

小警语：要注意金钱的流向，合作伙伴或伴侣的金钱观跟你不一样，要观察他们花钱的态度是不是显得"不把钱当成钱来使"，这会使你蒙受巨大的损失。

九月

运势指数：63

本月主运：工作运势再度冲向高峰，需要借重你长才的机会很多，别淨挑简单的工作，稍微有点难度、可以考倒你的Case才会活化你的脑细胞，让你威风再现。愈有挑战，愈能体现你的真价值，千万别太吝惜展现自己的实力。

本月贵人：处女座。

本月小人：魔羯座。

幸运色：桃红色。

幸运数字：07、12、16。

幸运物：贵妃椅。

小警语：如果借用别人的创意，礼貌上应徵得对方的许可，并表达感谢。不知你是太忙，还是选择性遗忘，对这类的事常不放在心上。

十月

运势指数：60

本月主运：过度热中工作、交谊，让情人隐忍许久，再不多找点时间陪陪他，可能会爆发情感危机。这次情人的抗议非同小可，不像之前只要撒撒娇或摸摸他的头就会顺你的意，快把行程表找出来，找出空档安排小旅行，就你们两个人上路，让他知道你其实很珍惜他。

本月贵人：水瓶座。

本月小人：金牛座。

幸运色：米白色。

幸运数字：06、14、19。

幸运物：大蝴蝶结包包。

小警语：不是每个人都像你一样，风风火火办大事。他们的实力不见得输给你，只是囿限于外在的环境，或割捨不下某些牵绊。因此你有实力，可以大声说话，但不该轻蔑其他达不到顶峰的人。或许你不信，但人各有命。

第41节：双子座整体运势(13)

十一月

运势指数：83

本月主运：截至目前为止，今年的工作你都处理得还不错，该得的掌声都得到了，至于酬劳呢？不用挂心，你表现得好，老闆自然够意思，会得到很不错的报酬。开年有吉兆，年末又立功无数，信心满档，你很享受这种"赢了"的感觉。

本月贵人：天蝎座。

本月小人：白羊座。

幸运色：橙色。

幸运数字：05、21、30

幸运物：有机複方精油，薰香灯。

小警语：你得志，有人眼红。儘管你认为这是努力与实力的差别，但别人不见得这麽认为。反正你也不会轻饶敢耍你的小人，乾脆找个机会，态度诚恳但话裡藏刀的把彼此间的差距挑明吧，不见得能击退小人，但至少你心裡舒坦些。

十二月

运势指数：57

本月主运：12月脚步错乱，但不是你的错，突然来了一堆工作，生活上也爆了不少问题，样样都需你定夺，真是疲于奔命！一头栽入忙碌之前，先做筛选，不要事事做、事事忙，把自己累个半死，挑几个你真正在意的大方向投入精神，其他的就交给别人去伤脑筋吧。

本月贵人：射手座。

本月小人：双鱼座。

幸运色：橄榄绿。

幸运数字：02、09、20

幸运物：酷劲十足的军靴或长马靴。

小警语：与上司充分沟通，唯有他当你的靠山，才不会惹来过多非议。

第42节：巨蟹座整体运势(1)

Chapter 04 巨蟹座整体运势

巨蟹座神話談

海格力斯几乎是天后赫拉最憎恶的人之一，因为他是宙斯与底比斯国王的女儿所产下的孩子，天生力大无穷，是希腊最出名的大力士与英雄人物。

在赫拉的阴谋诡计之下，海格力斯竟然亲手杀死了爱妻亲儿，为此他感到痛苦万分，在自尽之前，他接受了美德女神的忠告，在十二年之中，挑战十二道难题，完成十二项英勇事蹟，为自己赎罪。

其中第二个挑战，是要诛杀九头蛇海德拉。

海德拉居住在沼泽，对过往的人畜造成生命威胁。海格力斯与海德拉展开大战，海德拉有九个头，每被海格力斯砍掉一个头，就立刻又长出一个。后来，海格力斯发现要用火焰烧灼海德拉受伤的颈部，头才不会不断重生。这麽一来，海德拉就陷入苦战，几近落败。

天后赫拉见此战况，心中大怒，便派一隻异常巨大的螃蟹帮海德拉战胜海格力斯，巨蟹打算从巢穴跳出来咬住海格力斯的脚踝，令他受伤，却没想到被海格力斯一脚踩碎，最后，九头蛇海德拉也为海格力斯所杀。

天后赫拉为了感念巨蟹的牺牲，便将牠升上天幕，成了巨蟹座。

巨蟹座印象

【刻板印象巨蟹座】

常感不安，情绪多变。观察力强，贵在贴心。顾家爱家，母性坚强。持家有术，理财有道，开源有径，节流有法。意志坚强，记性奇佳。看似温和，仍有脾气。

【崭新印象巨蟹座】

◎不安不让人知，贴心贴进心坎裡

巨蟹女子是个常常感到不安的星座，但是她们会很巧妙的将这个弱点掩盖起来，即使是知心之交，也未必能见到巨蟹女子缺乏安全感而坐立难安的模样。

会让巨蟹女掩饰不住，流露出脆弱的神情，通常是有大事件发生，例如情变或被严重误会等等，但即便如此，不爱让人担心的她们很快就会收拾起惶乱的情绪，以坚强的笑颜示人，巨蟹女子就是这样贴心，总是谨记"己所不欲，勿施于人"。

当亲朋好友过生日时或各种纪念日时，她们会花很多心思去琢磨对方的心意，洞悉对方的需求，送礼保证送到心坎裡，还不忘附上一张真心真意的手写卡片。巨蟹女子很少送出礼券或现金这种毫无特色--以她们的说法，"毫无特色"就是"毫无诚意"--的礼物，除非是对方要求只收这个。

她们喜欢动脑筋为自己珍惜的家人、朋友、爱人佈置惊喜，并且乐此不疲。当然，这也意味着，如果你在巨蟹女子生日或有欢庆时，草率直接的送上百货公司提货券或现金红包，要她们"喜欢什麽，自己去买"--甚至连抽出时间陪伴她们也不肯，她们会感到很失落，觉得没有被用心对待。

◎被巨蟹女子当作自己人，很幸福！

实话说，巨蟹女子给人的印象通常是内向、害羞、柔软，她们看起来精緻可爱，需要人呵护备至，委实不像是勇武女战士之流的英雄人物。

但是，当她的家人受到委屈，有了困难的时候，巨蟹女子会第一个跳出来捍卫家人。日常的情绪问题或许让巨蟹女子很困扰，但现实生活中的难题却击不倒她们，只会让她们变得更坚强。

巨蟹女子对金钱很有概念，也很懂得储蓄理财，年纪轻轻多半已是小富婆一个了，这全是因为懂得量入为出。但是，当家裡或家人面临经济窘境时，平素节俭的她们一定慷慨解囊，她们的想法是：只要

是能用钱解决的事，都算小事。想想，在危难的时候有巨蟹女子说的这句话，心裡是多麽安定！

巨蟹女子平时常是一副需要陪伴、需要照顾的模样，但她们也喜欢照顾人。被人照顾消弭了她们的不安，照顾人则使她们的母性特质得以发挥，从中得到成就感。巨蟹女子对朋友也相当友善，朋友有难，一定相帮，但帮忙的程度与家人自是有别。别以为巨蟹女子是不会说"不"的滥好人，对人总是无穷尽的付出。错了！其实她们心中还是有自己人、非自己人之间的亲疏区别，只是不点明罢了。

第43节：巨蟹座整体运势(2)

巨蟹女子的"自己人"，基本成员当然是家人与伴侣，除此之外，均属"非自己人"。然而，总有那麽几个要好的朋友在经过长时间的相处，一起经历过漫长岁月与人生考验后，被巨蟹女子悄悄的拎进了"自己人"的圈圈裡。这些好友所受到的待遇几乎可以比照巨蟹女子的家人，在心情不好的时候，巨蟹女子可以放下手边的事，飞奔而至；需要打气的时候，就算是三更半夜，巨蟹女子也会排除浓浓睡意，振臂大呼："加油！"；阮囊羞涩时，从巨蟹女子手中悄悄递过来的钞票仍有馀温，让人既感激又感动，忍不住想掉泪。

能够被巨蟹女子当作自己人，真的是一件很幸福的事情呢！

◎陷入情网，爱情摆第一

巨蟹女子很重视家庭，不管类型是活泼外向，或文静内向。巨蟹女子在未婚之前，会把原生家庭当作第一效忠对象，就算在外交游广阔，玩得不亦乐乎，只要家人打手机来找，玩得再High仍是起身说声Sorry就打道回府。

但是，当巨蟹女子恋爱了，爱人的地位就会迅速攀升到与原生家庭一样的高度，甚至更高！热恋中的巨蟹女子满心满眼满脑子都是心爱的他，她成了闺蜜最难约出来一起吃饭逛街的朋友。

在恋爱初期，巨蟹女子通常保密到家，耐心的等到过了磨合期之后，才会将爱人带出来见朋友。要怎麽知道巨蟹女子是不是陷入情网了？只要出现以下徵兆便可以确定：她的手机或个人专线若不是常常打不通，就是拨通了也没人接，连短讯也不回--哈，这就是了。

巨蟹女子相信朋友希望她们幸福，所以一谈恋爱，就会悄悄的把朋友排在爱人之后，凡事又以爱人为第一优先。这麽做当然会引起闺蜜的不满，但巨蟹女子始终认为闺蜜会理解，就算不能理解，向她们抗议也没有用，因为她们已经深陷爱河裡，无法自拔了呀！因此，当你常常找不到巨蟹女子时，心裡就该有底，她们准是又谈恋爱了。

巨蟹女子爱照顾人的母性与源自内心的莫名不安，也常反映在与恋人的关係上，她们会把爱人的生活起居照顾得好好的，几乎是有求必应，但未必会开口要求同等的回报。矛盾的是，因为内心的不安，会使她们做出一些小动作来唬弄、考验爱人，比如：明明心裡爱得要命，嘴巴却不老实承认，或者想办法刁难爱人，有时故意避不见面，有时故意闹小脾气。

这些小动作的真意都是内心的不安所发出的呐喊，希望爱人有更多具体化的示爱行动，或将爱恋诉诸于口，让她们感觉到被爱的满足与幸福--巨蟹女子的爱人应该体认到这是她们天生的需求，反正谈恋爱本来就不该让甜言蜜语缺席，多讲多表达好过木头人。

第44节：巨蟹座整体运势(3)

◎拿翘没个底儿，越界仍不自知

巨蟹女子有一个不致命，但满糟糕的缺点，就是不太会看人家的脸色，讲白一点，也就是偶尔有相当白目的时候。这一点满让人不敢相信，因为她们的观察力是如此细微，贴心度也几乎高达百分百，怎麽可能会犯这种低阶的错误?

没有亲眼看过，谁也不会相信，不过，巨蟹女子偶发性的白目还挺误事的。如果你是巨蟹女子，务必要注意以下讯息：因为不安而渴求爱人或朋友的注意，这是人人都会做的事，只是手法各有不同罢了，然而，当你使出小伎俩要爱人保证爱你不变心的时候，务必记得，拿翘固然是女人的天生特权，不拿翘的女人就好像少了某种吸引力，但一旦拿翘就得有个底儿，何时该收、何时该放都要心裡有数，千万别搞到爱人背过身去，已经在翻白眼了，你还在拿翘，那就大不妙了！

大家都知道男人懒，心有不爽也不会当场说开，他们知道说了就没完没了，女人不是一把鼻涕一把眼泪，就是打破沙锅问到底，最后苦的还是他们自己，因为懒得收拾残局，所以大多是默默吞下，等到有一天再也受不了了，起身就走，丢下一句"分手"，此言一出，大事底定，巨蟹女子还傻傻的，不知道哪个环节出了错，等到搞清楚时，君心已远，再想挽救，已经迟了。

巨蟹女子要特别注意，千万不要让自己的不安一发不可收拾。

◎成家是天生渴望

原生家庭状况良好的巨蟹女子迫不及待想要複製这样的模式，与爱人再创一个幸福的家庭；原生家庭破裂或不睦的巨蟹女子也会不由自主的呼应命运的召唤，怀着成家的渴望。对于每个前来扣心门的男人，她们都会想着"如果跟他共组一个家庭，将会如何如何"。

然而，当巨蟹女子被异性感动时，并不会多想门当户对或彼此是否契合的重要性，飞蛾扑火或许可以形容她们陷入爱情的状态。儘管旁人不看好这段感情，或者不认为他们能够天长地久，但她们就是坚持要相信从爱人身上看到的优点；即使所有人都看坏这段姻缘，她们仍然会无怨无悔与爱人并行。

这时候，朋友或者会觉得她们的白目症候群又发作了，但其实这一切只是她们太渴望爱情、太渴望与爱人组成的家庭罢了--巨蟹女子们！虽然你们内心对成家有相当大的期待，但要站到礼堂之前，还没挑选婚纱与捧花的时候，巨蟹女子应该找上姊妹淘，理性的讨论你要什麽？这个男人能给你什麽？你为什麽要跟他结婚？除了爱情，你还考量了哪些条件？

第45节：巨蟹座整体运势(4)

恋爱时飞蛾扑火，尚有解决之道，可是一旦成婚，很多事就不再有挽回的馀地，也不是"到时再离婚不就好了吗？"的问题。

巨蟹座2010年运程预测

【整体运势】

在今年生日之前是变动极多的动盪时刻，各种危机、麻烦、变卦轮番上演，即便你原本制定一套完善的计画，但计画却远远赶不上变化，巨蟹女子将会经历许多意想不到的强烈打击，可能是伴侣关係生变，可能是工作上发生变动，可能是合伙关係濒临破裂，可以说是Bad Luck都找上门来了。

不过，人的一生当中就是会有这麽多的磨练与考验，也许当下让人措手不及，但只要正面迎上，面对这些变动，就算受了伤，也能够从中得到宝贵的经验与智慧。

过了这一关，就算是海阔天空了。

在生日之后，先前的危机逐渐消失，如果是被巨蟹女子亲手荡平，那收穫肯定不少，整个人的智慧又往上提升一层。

接下来的这段时间是欢乐时光了。巨蟹女可重拾爱幻想的乐趣，放鬆心情，玩美打扮。为了抒解之前的压力，不妨发挥天生的女性魅力，将自己改头换面。巨蟹座多是内向害羞，但此刻不妨把隐藏在内心，属于华丽、尊贵、优雅、喜感十足、创意满分的特质表现出来，以相应的服饰配件一改向来朴实的打扮，就算像个女王也无所谓呀！要是没有足够的自信心，还撑不起女王的扮像呢，巨蟹女子且习惯这个全新的自己。

【工作与事业】

生日前，工作上的问题可能层出不穷，但样样都不是你预想得到的，慌了手脚也是自然。如果你与人合伙创业，不只工作问题让你焦头烂额，摇摇欲坠的合伙关係也是头痛的一大根源。

所幸，这时有贵人出现！

以粉领族来说，贵人就是你的上司，这时你们的沟通很顺畅，感觉颇为对味，彼此间可以像朋友一般，好好的谈论许多事情，包括你目前的困境。

至于创业一族，贵人就是老前辈，定一定心神，向老前辈请益，应可度过眼前的难关。

在生日之后，粉领族将有升迁的可能，美中不足的是，上司与你的沟通又出包了。上司心思七十二变，一下子想这样，一下子想那样，你根本搞不清楚他要的到底是什麽，该如何应对就让你伤透脑筋了，但要注意，千万别因此起冲突--因为虽然不可思议，但他就是对你的财运有帮助的那个人哦，料想你也不愿开罪财神爷吧?

第46节：巨蟹座整体运势(5)

到这个时候，有些巨蟹女会觉得"自己的翅膀够硬了"，想要前进到独立自主、掌握权力、有权调度指挥的阶段去，想要自发自主的做些事，也不愿意继续再奉命行事，因此可能去争取管理职，或者有了"乾脆去创业"的念头，甚至付诸行动，那多半与科技或人本产业有关。

【人际关係】

生日之前，要特别记住，"迁怒"对于你的亲情、友情与爱情都会造成很大的伤害。在离开工作场合之后，先把怒气与烦躁排空，不要影响到你爱的人，否则再多的薪水也弥补不了损失。

这段时间，职场上的工作人事上，巨蟹女与下属、同事之间的互动良好，可透过互动，达到教学相长、互相学习、彼此指教的效果。但是，上司偶发性的迷煳会让你很抓狂。上司可能会忽然抛出没头没脑的问题与命令，例如：明明某报表离上缴日期还有一段时间，他却忽然追着你要。像这类的事情，用高EQ去打发它就好了，不要跟上司赌气，也不要憋屈在心裡，更不要因此做出冲动的事，例如越级上报、突然说出要离职之类的话，小心当中的变化可能会影响你的财务计画与个人经历的完整性。

过了生日之后，原本与你打成一片的同事下属将因为某些事件，与你产生对立。这事为你带来精神上的困扰与不安，心理影响生理，恐怕连你的健康都会亮起警示灯。

上司依然是你头痛的原因之一。此时的你，想要做更多的事，展现更多的能力，开创全新的局势，拥有更多的掌控权--"权"，就这个字所代表的意义，已经完全点明了你与上司的冲突。

在这种拉锯战中，你甚至起心动念，想说把工作一辞，个人创业去。慢！这时仍不适合这麽做，其实你还没准备好，运势也还没走到

那一步。你要忍住气，虽然旺盛的创造慾以及在体内骚动的能量会让你产生极大的冲动。

对于创业一事，你需要蒐集更多的资料，做更多的研究功课，把谋略、计策都想好，人力、资金如何到位，退路也想妥，分析利弊过后，才做最后的决定。或许之后你会打退堂鼓，或许之后你会放手创业，但此时一动不如一静，写个大大的"忍"字贴在萤幕上让自己细细咀嚼吧。

【财运】

在生日之前，得透过稳重的心性、优秀的分析能力、谨慎的工作态度、伶俐的话术以及对流程细节的精准掌控，才能挣得金钱，反之则可能会有损失。

第47节：巨蟹座整体运势(6)

与其他人的人际互动可能会影响到你的财务状况，可能会得到财富，也可能会失去财富，因此遇到借贷或有人邀集投资必须考虑再三才出手。

因为这段时间于你较不利，更要注意破财、漏财的可能，如小心意外或事先未预期的开销，会让你的荷包像是破了个洞，也可能因上司、伴侣或小孩而漏财。

以上这些都取决于他人，但问题也可能出在巨蟹女子自身上。这段时间变动不少，可掌握的事情不多，独善其身即可，如果想赶在这时与社会、群众互动，例如一跃成为公众人物、上电视接受採访等等，会使你的荷包失血更快，置装开销只是其中一项，或许还有其他冤枉的花费在后头排队呢--还是稍微忍一忍吧！

过了生日之后，就没有这层顾忌，这时的你偏财运佳，玩美打扮可抒压，也可能开闢意想不到的财源，发挥独特创意也可能让存款数字攀升。唯一要注意的是，与其他人的人际互动可能会影响到你的财务状况，可能会得到财富，也可能会失去财富，财运如何端赖巨蟹女子明智的判断了。

【自我成长与学习】

因为体内强大的创造慾，让你感觉到自己有所不足，因此会想要去进修--即使此举可能跌破其他人的眼镜，但你不自觉的就会有求知的渴望，拦不住。

学习语文、行销或任何能辅佐工作，使事业更顺利的课程，报考研究所，申请在职进修，或者展开出国留学计画，在此时进行都非常适合。接触宗教，让前所未有的新概念流入脑子裡也不赖。

求知，会让你的自信心大幅提昇！

【爱情】

有伴侣的巨蟹女生日前的爱情运很不错唷！两人的互动良好，对方又提供满满的安全感，就连激情的火花也在滋滋作响，最幸福莫过于这个时期了。

只有一个小提醒，对方已经放得很开，你也就不要太压抑自己，沟通好自己的内在与外在，不要爱在心裡口难开，什麽话都说不出来，那就太煞风景啦。

过了生日之后，与伴侣的感情可能会出挑战。

将会有许多危机发生，每一桩都冲着你们的恋情而来，考验你们的伴侣关係是否稳固。坦白说，不够深入、不够务实的伴侣关係很可能在此时被摧毁掉。然而，这些危机发生的目的并不是要让你们伤心、痛苦、难受，虽然这些情绪在所难免，但危机的背后有更深层的意义。它的冲击让你们在甜蜜的恋情中看清彼此的差异，发现两人的不合，还有平日裡，那些不忍苛责对方却又难以忍受的坏习惯，以及种种被忽略的生活摩擦。

第48节：巨蟹座整体运势(7)

如果你们能以理性的态度去面对被危机掀开的生活现实面，携手合作，尊重个体差异，以互相迁就、互相包容来缩小期待与现实的落差，并将让对方暗地裡抓狂的积习改掉，你们的感情会变得更顺遂，但结果不是在这一段时间就能揭晓。

至于半途而废的恋人也不要太难过，危机的发生只是提前让你们发现彼此之间的连结并非所想的强大。短期内，巨蟹女子会深感受伤，但若看向长期将会发现，其实这是给你自己一个新的机会，去找到更适合你的真命天子。这麽一想，在泪眼婆娑中，也能露出雨后即会天晴的笑容。

单身巨蟹女子在生日之前，没有明显的桃花出现。不过，现在气馁还嫌太早。

你会受到某人的吸引，而这个某人呢，具有极为强大、难以抵挡的魅力，但你并不是正面领教，而是透过说话、文字交谈的方式感受对方的迷人，他可能是个网友，可能是在公事上必须用手机或电话与你联络的人。一开始你们素未谋面，或者就算见过面也不觉得对方吸引人，唯有文字、语言的交流才会让你神魂颠倒，而对方也符合你对伴侣的期望。如果建立起这段关係，并移转到现实生活中，双方会有相当激情的性爱互动，但在此同时，也会产生不安全感。

生日过后，依旧单身的巨蟹女可望吸引到符合期待的对象。这个对象较为严肃、可靠、阅历丰富，足以呵护你，照顾你的不安，他甚至可能是较为年长的人。不过，不用担心你们的交往会既闷又无趣，天天都到榕树下泡老人茶。事实上，你们会激盪出活力与激情呢。

好桃花就要开了，该怎麽增加你的吸引力呢?

登山、泡温泉、海边逐浪这类亲近大自然的活动，请尽量参加，可吸纳天地能量，加强活力指数。多去按摩、美容SPA，将体内累积

的压力释放出来，自然散发出轻盈喜悦的神采，吸引力就会Up Up哦。

【健康】

在生日之前，要注意因为压抑情绪，造成免疫力低落，易有呼吸道病变，也要多注意消化系统的健康。定期做乳房自我检查，有硬块或不对劲应即就医。此外，要避免过度狂热的性爱所造成的不适。

在生日之后，要避免脚底感染、骨头发炎的发生。善待你的消化系统，尽量不要过度的大吃大喝，除了伤身之外，也有发胖之虞，女性更应注意高脂质、高热量饮食容易引发乳房病变。

巨蟹座2010年养生之道

第49节：巨蟹座整体运势(8)

以往对于女性妇科疾病的检查，总是暧暧昧昧的。

也不是说这件事该怎麽张扬，而是过去对女性疾病，人们总有些讳疾忌医，因为不好开口说，连带也使得卫教推广也变得困难起来。一直到健康新闻被人们重视，也有各种危险疾病致死率的统计数字呈现出来后，人们才警觉到闭塞的沟通方式无法改善状况，开始彼此讨论，公开保健资讯，甚至请明星、名流做代言，希望号召女性一起来重视自身的健康，如乳房自我检测以及子宫颈抹片检查。

在许多研究中发现，女性癌症的发生率日渐走高，与时下流行的高脂质、高蛋白、高热量摄取有关。一直以来，女性癌症较好发于西方社会，但近来东方社会竟然也有"渐渐跟上"的趋势，这是因为西方饮食内容与烹调方式传到东方社会，让人觉得新奇可喜，加上社会经济富裕之后，人们依然维持吃肉就是吃补的旧观念，无形中让食肉量往上增加，同时增加的就是蛋白质、脂质、热量的摄取，蔬果量食用减少，因此疾病的发生就渐渐与西方社会看齐了。

要降低女性癌症的发生率，目前要从两大方向着手，一者是健康卫教的宣传，鼓励人们接受检查，另一者是将饮食观念导正，吃鱼吃肉也要多吃新鲜蔬菜，如此双管齐下，才能让国人健康，免受病痛之苦。

女性保健?乳房自我检测

好吧，我不想以一副老姑婆扭扭捏捏的姿态来谈这件事，咱们就扯开来谈吧。

对女性来说，乳房除了是第二性徵之外，更是身材上的最大亮点。对于这最大亮点，我们平时总是想办法让它们突出，希望显得性感撩人。就因为这是女性吸引力的重点来源，所以，对于它们的健康必须关注更多。

相对于子宫颈抹片检查，乳房检查更加容易，也更不会引起心理障碍。如果乳房有不明硬块，只要当事人自己多留心一些，便可以藉由抚摸、按压、目测的方式察觉出来，因此，就算乳房有病变，这也算是可以早期发现、早期治疗，治癒机会相对较大的疾患。

自我检测乳房的最佳时机点，于一般妇女，是在生理期后一周内，于停经或更年期妇女，则是自行选定日期，每月都固定在那一天。

检测步骤如下：

第一步，站在连身镜前面，两手自然下垂，以肉眼观察两边乳房的外形有无异常，包括：大小、形状、表皮隆起或凹陷、皮肤脱屑、红肿、起皱纹等等，并注意乳头有无分泌物、变形、糜烂、凹陷。

第50节：巨蟹座整体运势(9)

第二步，双手交握置于脑后，手肘轻轻向前压，观察镜中乳房的外形、轮廓是否有第一步所叙述的异常情形。

第三步，将双手扠在腰部，上身往前倾，肩膀及手肘轻轻向前压，观察镜中乳房有无任何异常。

第四步，左手上抬，置于脑后，併拢右手三根指头，以指腹轻压的方式，仔细检查左边乳房。将乳房想象成钟面，以顺时针方向仔细绕圈按压，由外往内直到乳头处，将乳房每个部分都仔细检查过。须特别注意的是，检查的范围还包括左右两侧锁骨下、胸骨中线、肋骨下缘、乳房外上四分之一及腋下是否有不寻常的皮下肿块。

第五步，轻轻挤压乳头，注意是否有分泌物。检查完左边乳房，再重覆前述步骤，检查右边乳房。

第六步，平躺在床上，头部底下不垫枕头。检查左边乳房时，在左肩后垫个小枕头，因肩部垫高，乳房的重心会往内侧移动，乳房会变得扁平，方便检查。这时，左手仍要置于脑后，重覆第四及第五步骤，做完之后，以同样的方式检查右边乳房。完成后，乳房自我检测便告一个段落。

女性保健?乳房纤维囊肿

做完前述的的自我乳房检测之后，如果发现乳房有疼痛或触痛的情形，乳房组织不规则，甚至摸到结节或硬块，先不要惊慌，这不代表它一定是坏东西，有更大的可能是乳房纤维囊肿或乳房纤维腺瘤。

乳房纤维囊肿的发生原因不明，基本上，它属于"乳房组织的良性变化"，从二十五岁到五十五岁之间的女性都可能会发生，最常见是在三十五岁至五十岁。一旦发现乳房纤维囊肿，通常不需要积极的动手术或治疗，可是，每半年至一年一定要回妇科门诊，做乳房超音波追踪检查。它之所以令人感到困扰，是因为它会随着女性的生理週期而有程度不一的疼痛。

女性保健?乳房纤维腺瘤

至于乳房纤维腺瘤则经常发生在青春期刚过的女性身上，从十五岁到五十岁的女性都有可能会发生。与乳房纤维囊肿、子宫肌瘤一样，乳房纤维腺瘤大多也是属于良性肿瘤，只有极少数的个桉会转为恶性。

乳房纤维腺瘤在经过乳房超音波检查之后，后续是否要再进一步做切片检查或乳房摄影，端赖医师的判断以及与当事人的沟通，不过，每年超音波的追踪检查那是一定少不了的。

女性保健?优食之道

某些妇科恶疾与饮食的相关性已经被许多研究单位证实，这更说明了只要好好的在饮食方面下功夫，有极大的机率可以远离疾病，保持健康。你可以这样做--

第51节：巨蟹座整体运势(10)

◎多食用新鲜的蔬果，除了其富含膳食纤维之外，也拥有抗氧化维生素及多酚类等多种抗癌成分。蔬菜与水果不能溷为一谈，两者皆须食用。

◎各色蔬果含有不同的营养素，若在一日之中能摄取红（如：红椒、蕃茄）、橙（如：胡萝卜、柑橘）、黄（如：黄甜椒、玉米）、绿（如：深绿叶菜）、蓝（如：蓝莓、葡萄）、紫（如：茄子）、黑（如：黑木耳）和白（如：梨子、白萝卜）等多色蔬果，可使摄入的营养素较全面且均衡。以颜色作为区分方式，也比较容易为人们所记忆。

◎烹调方式以清澹简单为宜，少油、少盐、少糖，且不过度烹煮，以免流失营养素。

◎改变无肉不欢的习惯，也避免每天都吃同样的肉类，尽量摄取不同来源的食物。

◎每天如果能有一餐的主食改为多穀类，如五穀米或十穀饭等等，可有效摄取更多营养素。避免以精緻穀类做为主食，如精白米、白麵等等，因其除了提供热量之外，其他营养含量已是有限。

◎谨慎选择食用油。动物性油脂如猪油、牛油因饱和脂肪过高，容易导致血胆固醇增加，若能以植物油为主，则可避免肥胖及动脉硬化等心血管疾病。有机初榨橄榄油对人体健康有益处，但不适合高温烹调。

◎高纤食物可以预防乳房囊肿的硬化与变大，包括所有植物性食物。

◎可考虑选用的保健食品：月见草油，内含γ-次亚麻油酸，对乳房疼痛具有缓解作用。

◎避免细胞变异癌化，必备抗氧化营养素：维生素A、维生素C、维生素E、β-胡萝卜素、蕃茄红素、类黄酮类、吲哚类，另有矿物质：

锌、铁、铜、硒。

富含维生素A或β-胡萝卜素的食物如下：绿色及黄色蔬果如花椰菜、胡萝卜、南瓜、甜瓜、彩椒、芒果、玉米、柿子、木瓜，其他如动物肝脏、小鱼乾、鱼肝油、蛋黄、牛乳及其製品等等。

富含维生素C的蔬果类，如：绿色叶菜、青椒、彩椒、花椰菜、高丽菜、油菜、小白外、莴苣、青江菜、小黄瓜、樱桃、柑橘类水果、芭乐、蕃茄、莓类、奇异果（弥猴桃）、番石榴、木瓜等等。

富含维生素E的食物，如：深色叶菜、酪梨、大豆、全麦製品、小麦胚芽、糙米、胚芽米、杏仁、葵花子、核桃、植物油脂、鸡蛋等等。

富含蕃茄红素的食物，如：蕃茄、樱桃、红西瓜、李子、红葡萄柚、草莓等等。

第52节：巨蟹座整体运势(11)

富含类黄酮类的食物，如：蕃茄、青花菜、南瓜、洋葱、萝卜、甘蓝、青椒、莴苣、柑橘类水果、甜瓜、莓类、苹果、香瓜、葡萄、葡萄籽、红酒等等。

富含吲哚类的食物，如：十字花科蔬菜，含甘蓝、花椰菜、青花菜、大白菜、高丽菜、芥菜、萝卜。

富含锌的食物，如：偏瘦的肉类、牡蛎、蛋黄、牛乳、小麦胚芽、芝麻、核桃、南瓜子、啤酒酵母。

富含铁的食物，如：深色叶菜类有红苋菜、菠菜、芦笋、蕃薯叶、绿花椰菜，红肉如牛肉、猪肉，其他如牡蛎、蛋黄、胚芽米、黄豆、红豆、黑芝麻等等。

富含铜的食物，如：虾、螃蟹、贝类、蜂蜜、橄榄、全麦食品

富含硒的食物，如：蔬菜类有青花菜、甘蓝、芹菜、洋葱、蕃茄、草菰，海鲜类有螃蟹、牡蛎，其他如牛肉、牛乳、大豆、核桃、芝麻、燕麦、南瓜、全麦食品皆有。

综论以上各种含抗氧化物质极高的食物，几乎涵盖了所有新鲜的蔬果与肉类，由此可知，要调节免疫力，使之维持身体健康，多多食用新鲜、未经加工的天然食物才是王道。另外，可以考虑选用的保健食品为深海鱼油，其富含EPA、DHA，可有效避免人体受到氧化伤害。

女性保健?有所不食

◎少喝咖啡、可乐、浓茶、烈酒等刺激性饮品。

◎少吃油腻、烧烤、油炸类食物。尤其是直火烧烤的肉类香味十足，但其与火焰接触，产生焦黑的部分含大量致癌因子，特别需要避免食用。

◎谨慎选择肉品。如鸡、猪、牛等因常被喂食贺尔蒙，会间接对人体产生不良的影响。

◎如有服用避孕药，应主动告知医生。避孕药若是雌激素，会使症状恶化，有避孕需要应从其他方面着手。

女性保健?从生活中做起

◎实施体重控制，避免过重，已有不少研究证实，体脂肪过多、体重超重与妇科恶疾是有关係的。

◎养成运动的习惯，运动可增加心肺活量、降低血中胆固醇、强化心肌、增加心脏耐受力、加强免疫力、增强脂肪代谢、降低癌症发生率等等。

◎减少压力源，避免让自己生活在过大的压力之下。有些压力是别人给的，但更多的压力是自己附加上去的，不要强求事事完美，乐观放鬆的态度能让自己活得更快乐。

◎有意识地要求自己多吃蔬菜。就算是不善烹饪的人，也可以到生鲜超市买几把蔬菜，以川烫过水的方式烹调，佐以油醋汁或其他简易调味料，增加对蔬菜的摄取。水果更是容易料理，清洗去皮切片就可以食用--一周至少三次在家这样做，多食蔬果是爱惜自己的方式，如能进阶学会其他的烹饪方式，那更棒！

第53节：巨蟹座整体运势(12)

巨蟹座每月运势

一月

运势指数：57

本月主运：一开年，工作压力便排山倒海而来，如果没有坚定的意志，很可能会被击溃。往好处想，之所以会背负莫大压力，就是因为有人期待你的精彩表现，无论如何也要把牙咬住，愈是在这种时候，愈要沉得住气，拿得出丰硕的成果，日后的发达之路不会少了你的身影。

本月贵人：双子座。

本月小人：双鱼座。

幸运色：深蓝色。

幸运数字：05、14、28

幸运物：泰迪熊。

小警语：公私要分明。办公室政治複杂，上司交办你做的正事推不得，但藉机踩你一脚的，你若不反击，会得内伤。

二月

运势指数：52

本月主运：很多事困扰着你，让你连想好好过日子也不舒心。人际关係可能出现裂痕，具体是什麽原因并不清楚，但态度低调谦和总不会是错。你太敏感，心情容易受到任何小事的影响，一会高兴，一会忧伤，连自己都被反覆无常的情绪弄得很烦。

本月贵人：狮子座。

本月小人：处女座。

幸运色：乳白色。

幸运数字：08、19、30。

幸运物：天然有机洗髮护髮组合。

小警语：有意继续研修或报考研究所的你，今年上榜有望。虽是如此，但仍要靠自己努力，要唸书就专心点！

三月

运势指数：63

本月主运：工作量似乎永远也没有减少的一天，让你都快要洩气了，但可敬可佩的是，虽然心裡牢骚一堆，但你仍保持认真负责的态度。你的努力自然有人看得见，3月出现的贵人个个都是能手，可以帮你跳脱劳累的泥沼。

本月贵人：水瓶座。

本月小人：狮子座。

幸运色：亮金色。

幸运数字：16、17、21。

幸运物：三角丝巾。

小警语：在经济许可的范围内，宠自己一下，不要因为对自己好一点，就产生罪恶感。

四月

运势指数：45

本月主运：你很随和，很容易相处，大家都喜欢跟你在一起，固然是因为你个性讨喜，但也有一部分原因是你很少说出内心话，即使再怎麽不开心。4月饱受人际压力之苦，深觉相识满天下，知己无一人。你必须找个信任的人把心底话说出来，没有伪装，没有善意的谎言，纯粹就是说出心声。

本月贵人：金牛座。

本月小人：天秤座。

第54节：巨蟹座整体运势(13)

幸运色：军绿色。

幸运数字：02、06、07。

幸运物：一瓶上好的红酒，两只水晶杯，乳酪与咸饼乾。

小警语：喝酒不值得鼓励，但不经催化，你的心防很难撤掉，边品佳酿，边说出真心话，但必须注意饮酒过量，有伤健康，再煎块牛排来垫垫胃吧。

五月

运势指数：46

本月主运：节俭成性的你，买东西前总是考虑再三，多方比价才出手，你有亏待自己的嫌疑哦！5月小破财，不过别忧心，虽然钱是花出去了，但一分一毫都花在你自己身上，你是直接受益人，只是花钱的方式与数目让你小不满罢了。总的来说，因为这次破财，你才终于得到善待自己的机会。

本月贵人：魔羯座。

本月小人：巨蟹座。

幸运色：砖红色。

幸运数字：01、12、29。

幸运物：品牌各异的洗面乳。

小警语：不利借贷。对来求助的朋友，你可能很不忍心拒绝，但要小心这钱借出去就不会再回头囉。

六月

运势指数：52

本月主运：如果想参加联谊，6月不是好时机，省下时间与力气休养生息，或看几本好书。近期与男性长辈、异性朋友话不投机，相看两讨厌。长辈那边就避着点，能不见先不见，若想找伴侣的话，还是将整个行动重心往后挪两个月吧，别急在这时。

本月贵人：巨蟹座。

本月小人：天蝎座。

幸运色：宝蓝色。

幸运数字：06、07、25。

幸运物：到海滨游玩的所需票券。

小警语：遇到不理智且不讲理的上司，做好分内事，然后尽量避开对方，行事低调些就好，毕竟为此离职或跳槽，有时反而不划算。唉，正所谓"人在江湖，身不由己"啊。

七月

运势指数：81

本月主运：有好事即将发生，心情妙妙妙，为了庆祝，你会呼朋引伴去吃香喝辣。快乐经过分享会变得更多，朋友也喜见你脱离阴霾的轻鬆笑颜，于是聚餐约了一摊又一摊，餐餐吃得好又饱，满足是满足了，但体重计告诉你的实情可能就不是你所乐见的了。

本月贵人：白羊座。

本月小人：水瓶座。

幸运色：奶油黄。

幸运数字：01、09、11。

幸运物：泳衣、泳帽。

小警语：报喜不报忧不是个好习惯，你需要朋友倾听你的声音，再杂乱无章都无所谓，真正的知己只要你开心，并不介意旁的事。

第55节：巨蟹座整体运势(14)

八月

运势指数：84

本月主运：寻找恋人的重点月份，应该集中火力在联谊活动。此时的你，魅力无法挡，又健谈又幽默，开朗活泼的模样容易得到异性的青睐。恋爱运正强的你也极可能找到中意的对象，如果两人马上看对眼，一拍即合，那是最好不过的了。

本月贵人：双鱼座。

本月小人：金牛座。

幸运色：雾银色。

幸运数字：05、08、10

幸运物：露趾高跟鞋。

小警语：虽然有了新的生活重心，但学习方面仍然不可懈怠。

九月

运势指数：79

本月主运：个人气势旺盛，锐不可档，不管做什麽事情都能水到渠成。9月是你的个人舞台，聚光灯全打在你身上，大家都在看你的行动，个人能见度提高，要把握机会把自己最优质的一面表现出来。

本月贵人：天秤座。

本月小人：魔羯座。

幸运色：鹅黄色。

幸运数字：17、26、29。

幸运物：气质典雅的洋装。

小警语：你一向有"男人不坏，女人不爱"的倾向。尽快把交往对象带来见姊妹淘，听听大家的意见，才不会后悔。

十月

运势指数：93

本月主运：刚好最近没那麽忙，可以报名才艺班，不管是绘画、写作，或是做手工艺品，都能从中找到过剩能量的发洩管道，以及灵感延展的方式。再说你心灵手巧，不管学什麽都会有不错的成果，还可以拿来跟朋友或同好分享。

本月贵人：射手座。

本月小人：双子座。

幸运色：雾金色。

幸运数字：03、18、27。

幸运物：一餐健康满分、热量少少的锅物料理。

小警语：骑车勿贪快，劳累时也不要上路，虽然交通工具是天天在使用，早已稀鬆平常，但安全仍是难得，要珍惜，要小心。

十一月

运势指数：59

本月主运：毫无预警，整个人又开始忙碌起来，这次是公事私事两头烧，忙得让你恨不得连猫爪狗掌都借来用。儘管忙进忙出，但仍要注意出入平安，太累或忙昏头就请人接送，安全为上。

本月贵人：天蝎座。

本月小人：射手座。

幸运色：亮银色。

幸运数字：15、24、30。

幸运物：乒乓球，抽空打两局益智醒脑。

小警语：偶尔起身做做体操，否则忙碌过后，会发现自己的屁股又更大囉。

第56节：巨蟹座整体运势(15)

十二月

运势指数：63

本月主运：争取个人表现的机会，用掌声送别2010年。12月你的头脑特别灵敏，脑中有很多想法酝酿许久，已然成熟，因此如果有发言、提桉、企画、表达自我的机会，绝对不容错过。此时的你也兼顾理想与现实，提出来的想法很有见地，人们在欣赏的同时，也都迫不及待想切实执行。

本月贵人：天秤座。

本月小人：白羊座。

幸运色：蓝灰色。

幸运数字：14、21、24。

幸运物：正式套装，完美妆容。

小警语：与情人之间的裂痕让你很伤神，但你很坚强，总是武装自己，不让他人看出来。含着溃堤的泪水，快去找你最知心的朋友，你需要她，非常需要。

附录：十二星座开运谈

白羊座

桃花旺季：4月、5月。

理财旺季：7月。

开运饰品：茶晶饰物。

招财幸运色：卡其色系。

辟邪吉祥物：翠玉貔貅。

爱情灵方：经过精心的打扮，与朋友相约在娱乐场所，如：游乐场、保龄球馆、壁球场，或到别具设计感的小酒馆浅酌一杯，都能散发个人魅力。

开心妙招：进行向自我挑战的活动，如：尝试室内攀岩等等。

幸运日：星期二

幸运数字：5、22、29

幸运地点：运动竞技场、赛车场、各式球类的比赛会场。

恋爱幸福指数：★★★★☆

友情温暖指数：★★★★★

金牛座

桃花旺季：5月、11月。

理财旺季：3月。

开运饰品：虎眼手鍊。

招财幸运色：红色系。

辟邪吉祥物：琉璃製品。

爱情灵方：不要盲从流行，穿着打扮最能展现你优雅的品味与个人的气质，使你显得鹤立鸡群，你将成为众人目光的焦点，也能吸引真心欣赏你的人。

开心妙招：到新开幕的餐厅去品嚐美味，或规划一趟美食之旅吧！

幸运日：星期日。

幸运数：6、23、35。

幸运地点：餐厅、食店、咖啡厅、瓷器名品店、烹饪教室。

恋爱幸福指数：★★★★☆

友情温暖指数：★★★★☆

双子座

桃花旺季：6月、9月。

理财旺季：8月。

开运饰品：天珠项鍊。

招财幸运色：金色系。

辟邪吉祥物：黑玉指环。

爱情灵方：换上性感的睡衣，化个完美的妆容，调暗灯光，点燃香氛蜡烛，请亲爱的他为妳带来一盒口感细腻的巧克力礼盒，两人一起享用，可让爱情升温。

第57节：巨蟹座整体运势(16)

开心妙招：多多参加联谊，不但可以藉机大玩猎豔游戏，更能享受男士的殷勤服务。

幸运日：星期三。

幸运数：1、14、26。

幸运地点：出国去吧！或散心、或度假、或访友、或出差、或Shopping，都愉快！

恋爱幸福指数：★★★☆☆

友情温暖指数：★★★☆☆

巨蟹座

桃花旺季：7月、8月。

理财旺季：4月。

开运饰品：粉晶饰物。

招财幸运色：银色系。

辟邪吉祥物：银质手鍊、老银手环。

爱情灵方：精神放鬆过后，更能展现魅力。放自己一天假，在家消磨时间，好好的泡个澡，穿上蓬鬆柔软的棉质浴袍，来一杯花草茶，为指甲添点典丽的色彩。

开心妙招：这些年，应该收藏了不少好东西，以及充满回忆的纪念品吧，整理它们可以让你回想起愉快的片段。

幸运日：星期四。

幸运数：4、22、28。

幸运地点：图书馆、博物馆、美容SPA养生会馆、温泉会馆、电影院。

恋爱幸福指数：★★★☆☆

友情温暖指数：★★☆☆☆

狮子座

桃花旺季：9月、11月。

理财旺季：10月。

开运饰品：红石榴手鍊。

招财幸运色：黄色系。

辟邪吉祥物：玛瑙手环。

爱情灵方：名牌衣饰、当季新品最能衬出你的自信与美丽，去Shopping吧！搬点新鲜货回家，尤其是色彩缤纷的衣饰配件更讨喜。你对时尚的精准掌握可开启不少话题，有为妳倾心的男士正在欣赏你的侃侃而谈呢。

开心妙招：挖掘好看的书籍影片，享受一口气把它们看完的满足感，欲罢不能！

幸运日：星期三。

幸运数：7、13、21。

幸运地点：朋友的生日派对或规模大的社交集会，任何能展现你自信与长袖善舞特质的场合。

恋爱幸福指数：★★★★☆

友情温暖指数：★★★★★

处女座

桃花旺季：7月、10月。

理财旺季：8月。

开运饰品：猫眼石。

招财幸运色：白色。

辟邪吉祥物：水晶吊饰。

爱情灵方：清秀的打扮可以赢得心上人的喜爱。裸妆或素颜，一席米白色的衣衫，长髮轻轻拢在脑后，清丽不俗豔的模样会让他顿生强烈的保护欲。偶尔乖乖的窝在他臂弯，不要说话，反而更得他怜惜。

第58节：巨蟹座整体运势(17)

开心妙招：静态活动能为妳带来平静喜乐的心，午后时光看看书或玩拼图都是好选择，如再沏上一壶好茶，感觉就更好了。

幸运日：星期五。

幸运数：3、27、32。

幸运地点：广大的校园、满植树木的公园或静谧的图书馆、旧书店。

恋爱幸福指数：★★★☆☆

友情温暖指数：★★★★☆

天秤座

桃花旺季：11月、12月。

理财旺季：8月、9月。

开运饰品：能量石手鍊。

招财幸运色：绿色。

辟邪吉祥物：富贵竹盆栽。

爱情灵方：妳是有品味的女人，你的他品味自然也不俗，为他好好打扮，丝质上衣搭上别緻的裙子，配上名牌手拿包，可以让他惊豔万分，移不开视线，更觉得与你一起亮相，让他很有满足感。

开心妙招：让乐符飘扬在你的生活中，为各种生活情境挑选合宜的音乐，随着轻哼或跳几个舞步都能让心情飞扬。

幸运日：星期四。

幸运数：12、15、31。

幸运地点：大型商场、连锁餐厅、精品店或参观设计师工作室都不错。

恋爱幸福指数：★★☆☆☆

友情温暖指数：★★★☆☆

天蝎座

桃花旺季：10、11、12月。

理财旺季：3月。

开运饰品：七彩星愿手环（含七色水晶）。

招财幸运色：白色。

辟邪吉祥物：蓝宝石。

爱情灵方：妳有与生俱来的神秘感与性吸引力，只要表现出来就足以颠倒众生。配戴图桉别具古老风情的金饰，深色极简的服装让人感觉到冷豔之中的高贵，澹澹幽香予人若即若离之感，偏爱低调与奢华并存的男士立即上钩。

开心妙招：添购３C产品，如功能强大的ＰDA或高端商务手机，输入未来计画时，将感到朝着目标步步前进的快乐。

幸运日：星期五。

幸运数：8、24、25。

幸运地点：能够淘宝、觅得珍奇之物的地方，如：古董店、拍卖会、跳蚤市场或网路拍卖。

恋爱幸福指数：★★★★★

友情温暖指数：★★★★☆

射手座

桃花旺季：9月、11月

理财旺季：4月、5月。

开运饰品：五行石手环。

招财幸运色：蓝色系。

辟邪吉祥物：水族箱或小鱼缸。

爱情灵方：打造一条刻着暱称小名或英文名字的白金项鍊，时刻戴着。当妳一如以往的与朋友开朗閒谈的时候，自然会有欣赏你的男士默默的观察你，从项鍊坠子得知怎麽称呼你。如果一开始便以暱称喊妳，双方的距离会迅速拉近。

第59节：巨蟹座整体运势(18)

开心妙招：去运动吧！管他是上健身房，游泳池，或是一般的运动场，大汗淋漓之后，再冲个舒服的热水澡，会让妳觉得通体舒畅，心情也变好囉！

幸运日：星期一。

幸运数：8、24、25。

幸运地点：夜店、艺文沙龙、旋转餐厅、看得见星星的地方。

恋爱幸福指数：★★☆☆☆

友情温暖指数：★★★★★

魔羯座

桃花旺季：8月、12月。

理财旺季：7月、10月。

开运饰品：墨玉指环。

招财幸运色：深蓝色。

辟邪吉祥物：护身符。

爱情灵方：多微笑，不要老是绷着一张脸，让唇线往上弯起，整个表情会柔和许多喔。多穿粉色系或暖色系的衣服，选用可爱风、卡通风的小配件或手机吊饰，都会让人觉得你容易亲近，异性缘自然也会变得更好。

开心妙招：脚踏实地的妳只要打开行事曆或年度日志，把自我实现的计画一一填上去，就会很有活力、很有元气、很开心，因为你知道你一定会成功的。

幸运日：星期五。

幸运数：1、7、33。

幸运地点：贩卖起居用品的商店或商场、家具展售会、古董家具拍卖会场。

恋爱幸福指数：★★☆☆☆

友情温暖指数：★★★☆☆

水瓶座

桃花旺季：3月、4月。

理财旺季：9月、12月。

开运饰品：绿玉石。

招财幸运色：灰色系。

辟邪吉祥物：文心兰盆栽。

爱情灵方：知性一向是你的最大利器，对未来的期盼与对事物独到的见解也是你最出色之处。有机会与异性聊天时，不妨释出你脑中所思所想，能与你毫无窒碍的对谈下去的男士，对你的想法表示激赏的男士，都有结缘的可能哦。

开心妙招：留点时间给自己吧！坐在舒服的椅子上冥想，任思绪漂流，会让你感到愉快。动手创作一些小东西，也是快乐的来源。

幸运日：星期六。

幸运数：4、15、29。

幸运地点：天文馆、艺术展览厅、博物馆、美术馆、3C产品发表会或展售会。

恋爱幸福指数：★★★☆☆

友情温暖指数：★★☆☆☆

双鱼座

桃花旺季：1月、2月、3月。

理财旺季：6月、8月、9月。

开运饰品：招财猫图样的饰物。

招财幸运色：紫罗兰色。

辟邪吉祥物：紫水晶。

爱情灵方：平时的你够女人味了，也是个耐心的倾听者，但是为了给另一半更大的支持，当他忿忿不平的提起一些事，不要只是点头、微笑、拍拍他的手，偶尔也跟他一起轻骂几句，跟他同一个鼻孔

出气，他不会要你出马去帮他摆平那些不快，但你的反应会让他觉得非常受用哦。

开心妙招：什麽都不想，什麽都不做，只做你最喜欢的事--神游太虚，彻底放空。

幸运日：星期二。

幸运数：7、13、34。

幸运地点：书展、画廊、才艺教室、美术馆、僻静的咖啡店。

恋爱幸福指数：★★★★☆

友情温暖指数：★★★★★

本书精华已为您连载完毕，谢谢阅读